5 APR 1993
MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA

ID-DIJABETE U SAĦĦTEK

Ġurnal maħruġ mill-Għaqda Maltija kontra d-Dijabete

MARZU 1993 No. 39

'Workshop' dwar id-dijabete p.1

Problemi u soluzzjonijiet p.6

Taf kemm fihom... Kaloriji u Karboidrati? p. 10

Tiġdid ta' pilloli għad-dijabetiċi p.14

Drittjiet u rwoli p.18

L-Għażla t-Tajba p. 22

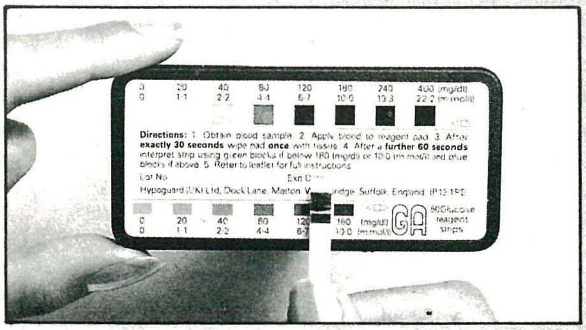
The NEW GA Blood Glucose Monitoring System from Hypoguard

Hypoguard have developed the new GA system. The GA strip is the first reagent strip to be designed and manufactured in the UK. The strip can be read both *visually* and in the GA meter, and is a 90 second test. The GA strip has extremely accurate definition in the lower levels of glucose and is therefore easier to read by eye.

Because of the precision manufacturing methods there is no significant batch to batch variation, making special calibration techniques unnecessary.

The GA strip is designed for capillary samples and accepts the blood sample easily. The packaging is unique giving a high degree of product protection and convenience of use.

The GA meter is a special model of the Hypoguard MX meter and carries the memory function, which has proved so popular. It has a dry battery that will provide 1,000 tests over a 12 month period. The complete system is extremely compact and is tailored to the needs of the modern day diabetic.



Supplied by:
PHARMA-COS LIMITED
24 South Street, Valletta - MALTA
Phone: 222972/228680
Telex: 850 MW - FARKOS -

Editorjal

"WORKSHOP" DWAR ID-DIJABETE

Fil-bidu ta' Frar 1993, sar "workshop" internazzjonali f'Palazzo Castellana fil-Belt, dwar id-dijabete (epidemjoloġija u kumplikazzjonijiet) fiż-żona tal-Mediterran.

Dan il-"workshop" kien organizzat mill-Fakultà tal-Mediċina u Kirulġija ta' l-Università ta' Malta flimkien ma' l-Istitut Xjentifiku San Raffaele ta' Milan. Ġew diskussi l-epidemjoliġija u d-dijbete, l-obesità u id-dijabete, l-epidemjoloġija tal-kumplikazzjonijiet fid-dijabete, kif ukoll il-popolazzjoni li qed tixjieħ.

Delegati minn Malta, mill-Italja, Sqallija, Iżrael u Franza attendew.

Laqgħat bħal dawn huma żgur ta' ġid għalina 'l Maltin. Hi ħasra li l-"papers" kif ukoll il-"workshop" stess, ma tantx ġew mogħtija "coverage" mill-gazzetti bil-Malti ħlief waħda. Anki l-invitati jidher li kienu limitati.

Wieħed irid isemmi li l-"papers" li nqraw x'aktarx li trattaw l-aktar minn punti mis-"St. Vincent Declaration" u l-W.H.O. u l-I.D.F. ħarġu fl-1989. Din id-dikjarazzjoni hi meqjusa bħala l-"Magna Karta" tad-dijabete. Is-"St. Vincent Declaration" (S.V.D.) issuġġerit li fl-Ewropa hemm il-bżonn ta' "workshops" bħal dawn u hawnhekk napprezzaw ħafna l-inizzjattiva li ttieħdet.

MEĦTIEĠA PARTI ATTIVA

Min ilu membru tagħna mill-1989, id-"Dikjarazzjoni ta' St. Vincente" qraha fil-magazine tagħna u konna għidna li ma nistgħux nipprevedu l-kumplikazzjonijiet tad-dijabeti f'ħutna Maltin u Għawdxin.

Biex nagħti sfond għal dan, insemmi li fl-1988 il-W.H.O. u l-I.D.F. ingħaqdu biex jinbena u jinbeda programm sabiex jittejjbu s-saħħa u l-"well being" ta' dawk li għandhom id-dijabete.

Sar survey ta' kif kienet tinsab is-sitwazzjoni fl-Ewropa dwar id-dijabete u minn dan ħarġu l-fatti, li ebda pajjiż fl-Ewropa ma kien jaf sewwa il-kobor tal-problema tad-dijabete, jew il-prevalenza jew l-inċidenza tal-marda.

Fl-1989, sena wara, bis-saħħa ta' "St Vincent Declaration" ħarġu "targets" għal kwalità ta' kura għad-dijabetiċi tul ħames snin. Għalkemm kien hemm xi avvanzi, l-Ewropa għadha l-bogħod mit-"targets" meħtieġa.

"Għad hemm il-bżonn li l-Awtoritajiet tas-Saħħa u l-għaqdiet tad-Dijabete tal-pajjiżi Ewropew, jimxu u jaħdmu flimkien" qalet Dr. Dersten Johansen. "Il-pazjent għandu jieħu parti attiva fir-rwol tiegħu. Il-'Health Care Teams' għadhom bżonn li jkunu jafu kemm pazjenti qed jiddaħħlu l-isptarijiet, il-'well being' tagħhom u r-rata ta' kumplikazzjonijiet" kompliet Dr. Johansen.

Xi ngħidu dwar Malta tagħna? Li wieħed jista' jgħid hu, li għandna bżonn "intejbu l-istil tal-ħajja tagħna b'aktar eżerċizzju, naqtgħu t-tipjip, nieklu dieta tajba għad-dijabete, nikkontrollaw id-dijabete u l-pressjoni għolja fid-demm".

Naħseb li b'rieda tajba ta' fatti, aħna l-Maltin nistgħu naslu għal xi sinjali ċari. Iżda ma għandniex nistennew drittinjiet mingħajr responsabiltà. Nixtieq nenfasizza l-importanza tal-kura mid-dijabetiku nnifsu, (self care).

Tancred J. Zammit
Editur

"GĦIDLI BIL-MALTI DOTT!"

minn Tanja

Hawn min, ma kull xerqa jħuf għal għand it-tabib. Hawn min, min-naħa l-oħra, jistenna sakemm tad-dar ma jkunux jifilħu jinkwetaw iżjed fuqu, u mbagħad, biex bħal jagħmillhom pjaċir, jagħmel appuntament mat-tabib (appuntament li mhux ta' bilfors iżommu!).

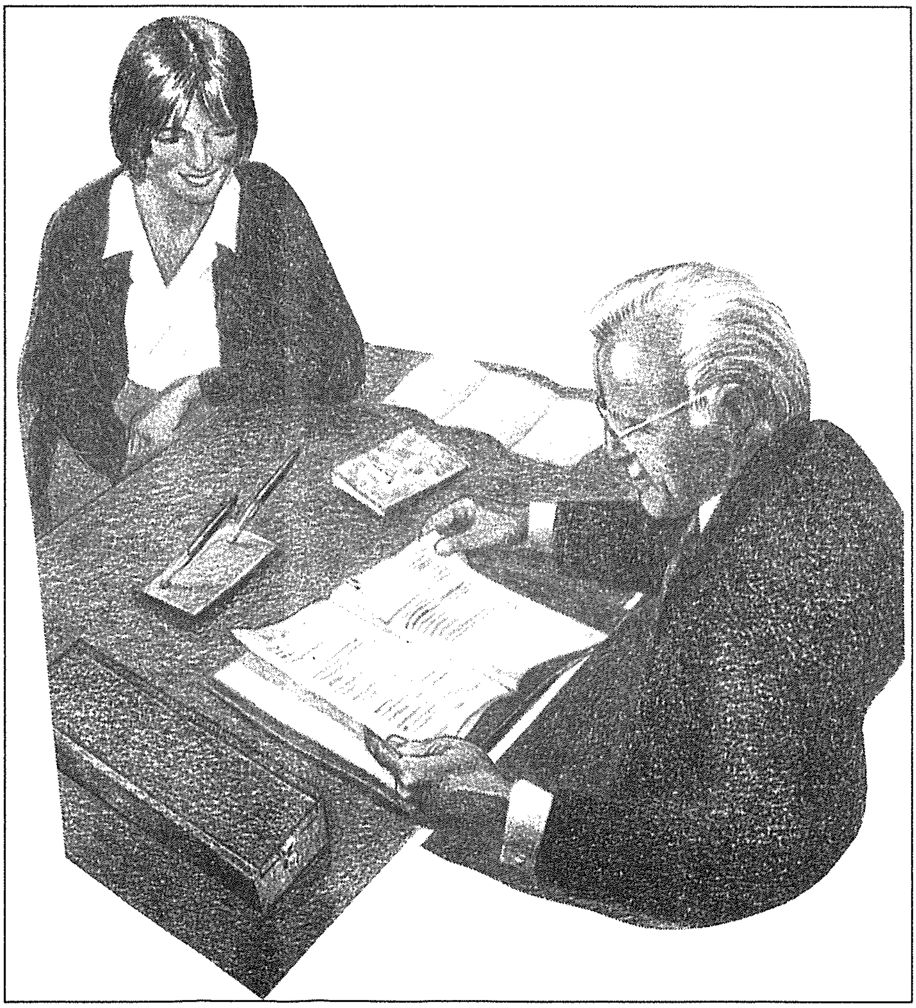
Issa hawn Malta għandna d-drawwa li mmorru għand it-tabib mingħajr, fil-biċċa l-kbira, nagħmlu l-imsemmi appuntament. Għalhekk, int qatt ma tkun taf kemm ser issib nies qablek, u inqas u inqas kemm ser idum kull wieħed minnhom. U jekk kieku biss ikollok appuntament, ngħidu aħna, fis-6.00 p.m., u int biex ma taħlix ħin, tmur għandu fil-5.45 p.m., xorta min ilu jistenna mill-5.30 p.m. ser jippretendi li jinqeda' qablek! U kulħadd jaf, meta fit-tâli spiżerija jkun hemm is-sistema tan-"numri" (fejn wieħed jiġbor numru u skond liema jkun, imissu), kemm ikun hemm ġlied (!) għax waħda ħadet in-numru u telqet, imbagħad ġiet meta dehrilha, u ta' warajha diġa daħal, allura hi tippretendi li tidħol hekk kif joħroġ hu, imma la jmissu issa mhux ser iċedi ... insomma, tifhmu x'irrid ngħid.

Allura illum m'għandniex għalfejn nitkellmu fuq dan – għalkemm tkellimna – imma ejja nimmaġinaw li issa messna nidħlu għand it-tabib, u x'qed jiġri filwaqt li nkunu hemm.

Int ilek tistenna biex imissek tidħol għand it-tabib, allura għandek ġenn biex tfittex terġa' titlaq 'l barra! Barra minn hekk, tixtieq tilħaq 'l tal-ħaxix miftuħ, għax inkella jkollok terġa' tinżel għada ... anqas ħaqq il-mixja. Allura, meta t-tabib jgħidlek "Xi ngħidu?" int tgħidlu li mort "għax kien qallek biex tmur ħames ġimgħat oħra ...".

Tinsa kemm qed jaqbdek tnemnim f'saqajk kull meta ddum wieqfa imqar biex tqaxxar ftit

• ikompli f'paġna 4



Fruchtzucker Schokolade

The best quality products for diabetics and the health conscious people

Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of: **R. A. B. Ltd**
Tel. No. 446741 – 236540 – 230924
Fax: 497276

• jaqbad ma' paġna 2

patata w zunnarija għall-brodu ... jew aħjar, tiftakar, forsi, imma ma tridx tgħidlu issa, għax sar il-ħin, ma jmurx jivvintalek jew li trid terġa' tiġi darb'oħra, jew li jibda' jagħmillek għadd ta' testijiet tar-riflessi u x'naf jien, u ddum iżjed milli għandek aptit ... bħallikieku il-viżta għand it-tabib għandha qatt issir xi ħaġa ta' l-"aptit".

Tinsa li meta tagħmel il-*home blood glucose monitoring* ġie li tqum filgħodu u ssib iz-zokkor m'għola s-sema **u tkun għadha ma ħadet xejn** mit-tmienja ta' filgħaxija tal-ġurnata ta' qabel.

Tinsa li meta titla' t-taraġ qed taqta' nifsek ta' spiss, jew almenu ġġib skuża miegħek innifsek li dak għax int, u int biss, trid tlaħħaq mal-faċendi u max-xiri u mat-tfal u m'elf ħaġ'oħra w waħda.

Forsi, wkoll, tibża li t-tabib ser jgħajjat miegħek għax mhux qed tieħu ħsieb saħħtek. Tibża li jekk turih il-"graphs" li qallek biex tieħu, tal-livelli taz-zokkar fid-demm li kellek dan l-aħħar, ser iżidlek jew il-pilloli jew il-units ta' l-insulina.

U tiftakar li qabel ma dħalt int għand it-tabib, fil-kamra ta' barra ħallejtlu għaxra min-nies oħra, u fosthom kien hemm tarbija qed tibki b'widnejha; omm tqila; xiħa li kemm kemm tiflaħ timxi ... u minjaf kemm jarawh twil il-ħin li int qed "iġġegħelhom" jistennewk tlesti.

Imma vista għand it-tabib mhux xi ħaġa li għandha ssir meta tkun qed tħossok irrabjat, mgħaġġel, jew għajjien ħafna.

Hawn tobba li jispjegawlek sewwa sew x'għandek, u għaliex jordnawlek li tagħmel "hekk" u mhux "xort'oħra". Hawn oħrajn li jagħmlulek għadd ta' mistoqsijiet, li meta twieġibhom, jgħidulek, "mela, ħu din, agħmel hekk, tiħux din, tagħmilx hekk ..." u hawn int tgħidlu l-famuża sentenza "Għidli bil-Malti, Dott!", għax ma tkunx fhimt x'qallek.

Tifhem int li kultant it-tabib ma jkollux ċans jirrepeti kollox għal iżjed minn darba, darbtejn. U tifhem ukoll li int forsi tinsa x'ikun qallek hekk kif toħroġ mill-ispiżerija.

Iżda hemm xi ħaġa li tista' tagħmel.

Meta tiġik xi mistoqsija f'moħħok, id-dar, niżżilha fuq karta, imbagħad ħu l-karta bil-mistoqsijiet kollha għand it-tabib.U forsi jekk tniżżel xi punti mit-tweġibijiet tiegħu, tiftakarhom iżjed. Jekk int tieħu lil xi ħadd miegħek, dan ikun jista' jfakkrek ukoll. U ma tkunx ideja ħażina jekk int qed tuża l-*home blood glucose montoring*, li tieħu l-*monitor* miegħek u tagħmel *test* quddiem it-tabib, biex dan jara jekk intix qed tagħmlu sewwa d-dar.

Qis li lit-tabib tifhmu sewwa - dan li ġej ġara tassew: mara qalet lil żewġha li t-tabib sabilha ħafna nervi u ordnalha l-pilloli, u meta dan mar jixtrihomlha, l-ispiżjara spjegatlu li dawk kienu għall-pressjoni għolja (għax hu beża' li kienu kalmanti, u staqsieha jagħmlux ħażin). Li kien ġara kien li t-tabib uża l-kelma *"hypertension"* pressjoni għolja - u din il-mara kienet taf li *hyper* tfisser "ħafna" u li *tension* tista' tfisser "nervi", u malajr immaġinat li kellha "ħafna nervi". ■

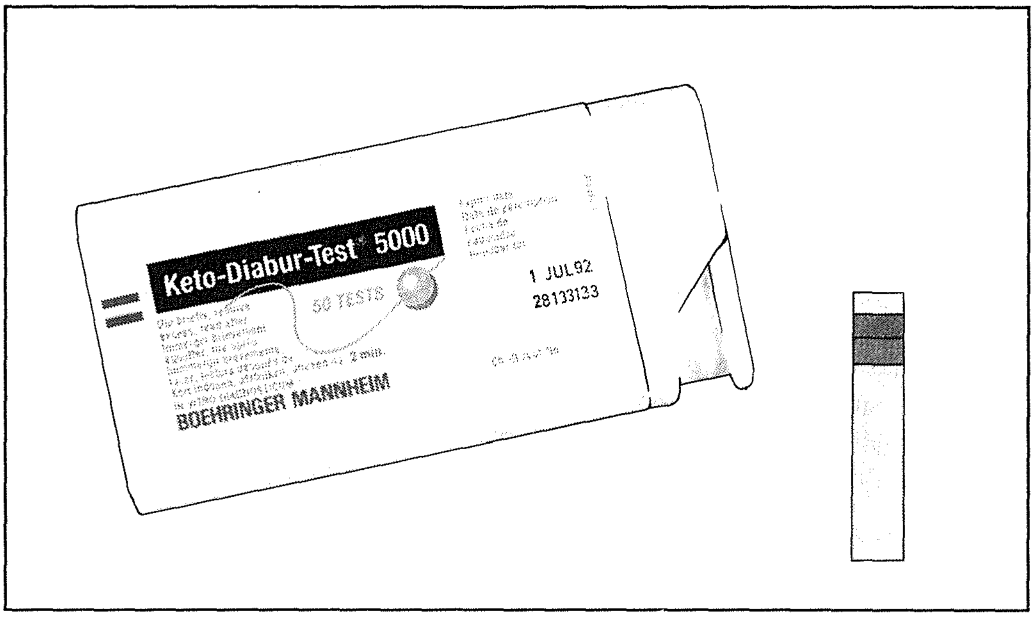
LOTTERIJA TAL-"LIONS MALTA"

Trid tgħin l-"għaqda" tagħna?

Mela qis li meta tirċievi pakkett biljetti minn għandna, agħmel ħiltek biex tbiegħ biljetti kemm tista.

Practical Features at a Glance.

Diabur® / Keto-Diabur® Test 5000



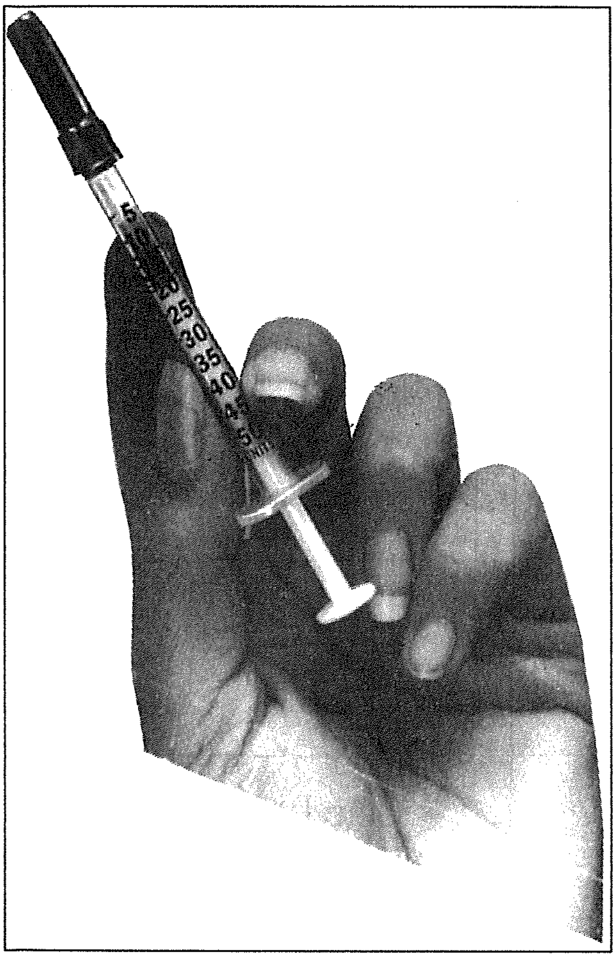
The bicolour test patch on the quantitive strip Diabur Test and Keto-Diabur Test 5000 makes it the most convenient and reliable way for self monitoring of glucose and ketones in urine.

The Advantage of Convenience <u>and</u> Reliability from the world leaders in Diabetic Care.

mannheim boehringer

Trade Enquiries: Vivian Commercial Corporation Limited Tel: 317492/3

PROBLEMI U SOLUZZJONIJIET



INSULINA

Fil-ħarġa tal-magażin tagħna ta' Settembru 1992 (Nru. 38) dehru problemi u soluzzjonijiet dwar dieta. Din id-darba l-problemi ser ikunu dwar id-dijabetiċi tip I (IDDM) li jiddependu fuq l-insulina.

Bħal l-aħħar darba, għal kull problema ser tiġi mogħtija s-soluzzjoni tajba. Hemm każi fejn hemm aktar minn waħda tajba.

L-ewwel ser jkollkom il-problemi u kif xi dijabetiċi fuq l-insulina għoġobhom iwieġbu. Imbagħad jiġu spjegati kull tweġiba tagħhom kemm dik tajba kif ukoll dik ħażina.

L-EWWEL PROBLEMA

Iz-zokkor fid-demm tiegħek kien qed ikun għoli għal bosta ġranet. Inti kont tajjeb dwar il-'meal plan' tiegħek u dwar l-eżerċizzju, għalhekk wasalt f'konklużjoni li inti għandek bżonn tirranġa d-dożi ta' l-insulina tiegħek. Inti ddeċidejt li jew

1 Tmur għand it-tabib speċjalista għall-għajnuna. Jew
2 Tagħmel xi tibdil, imbagħad tittestja wara 24 siegħa u tar jekk ħadmitx il-bidla. Jew
3 Tagħmel tibdil fid-doża ta' l-insulina, tittestja bil-monitor jew il-vista, kuljum għal xi ftit ġranet, imbagħad tiddeċiedi jekk inti għamiltx it-tibdila tajba.

Soluzzjonijiet

1 **Tajba** Ħafna żgħażagħ Tip I (fuq l-insulina) u anki ġenituri qed jitgħallmu kif jagħmlu arranġamenti (tibdil) fid-doża ta' l-insulina huma stess, ibbażati fuq riżultati ta' testijiet fid-demm u l-urina. Iżda jekk inti m'intix ċert kif tagħmel dan, ikkontattja lit-tabib speċjalista tiegħek biex l-ewwel jara intix lest jew lesta għal dan. Imbagħad hu jiddeċiedi jekk għandux jurik u jfiehmek ftit.
2 **Ħażina** Dan hu ħażin. Inti għandek tittestja d-demm għaz-zokkor fi ftit sigħat wara li tkun biddilt id-doża biex issib l-effett. Inti għandek ukoll tittestja għal bosta ġranet aktar, biex ikollok stampa ċara ta' kif il-bdil fid-doża hux qed jeffettwa z-zokkor fid-demm.
3 **Tajba** Li wieħed jittestja (monitoring) għal perijodu ta' ġranet huwa l-aħjar mod ta' min joqgħod fuqu biex tasal għall-formola t-tajba ta' doża ta' insulina.

It-tabib tiegħek, in-nurse jew il-ġenituri

jistgħu jkunu ta' għajnuna kbira (u ta' appoġġ) meta ma tkunx ċert dwar bdil fid-doża ta' l-insulina.

IT-TIENI PROBLEMA

Il-post (f'ġismek) fejn soltu tittaqqab, qed jiżviluppa xi għoqod u ħofor fil-ġilda. Inti tiddeċiedi li jew

1 Terġa' tibda sistema ġdida dwar 'site rotation'. Jew
2 Tibdel għal xi post favorit u tibqa' ma' dan il-post f'ġismek għal żmien twil. Jew
3 Tkellem lit-tabib tiegħek dwar tibdil fil-kwalità ta' insulina.

Soluzzjonijiet

1 **Tajba** Daż-żgur. Is-'site rotation' jiġifieri li tibdel kuljum il-post fejn tieħu l-injection, ġeneralment ma joħloqx din il-problema jew għal inqas inaqqasha ħafna.
2 **Ħażina** Ideja żbaljata din. Ħotob, għoqod, ħofor, xi nefħa – dawn jidhru ta' spiss meta wieħed jittaqqab fl-istess post ġranet wara ġranet.

Tkellem ma' xi nurse tad-Diabetes Clinic (jew xi membru tal-Kunsill tad-'Diabetes Association' biex tkun taf x'għandek tagħmel dwar dan.

(Fil-ħarġa tal-Magazine Nru. 16 ta' Ġunju 1987, deher artiklu dwar 'Site Rotation' fuq paġna 3).

3 **Tajba** Li wieħed ibiddel għal fuq insulina aktar pura, (tagħna hija 'purified MC', u b'xejn – jiġifieri jekk trid taqleb għal xi ħaġa oħra trid tixtriha), tista' tikklerja xi ftit din il-problema ta' għoqod, ħofor eċċ, iżda ma tneħħix il-post ġa aħrax u mħaffer.

IT-TIELET PROBLEMA

Inti jkollok xi riħ qawwi jew xi mard ħafif ieħor. Ma jkollokx aptit tiekol bħas-soltu. Inti tibda thewden jekk għandekx iżżomm l-istess doża jew tnaqqas l-insulina. Inti tiddeċiedi li jew

1 Tieħu d-doża normali iżda tittestja d-demm u l-urina għaz-zokkor aktar spiss. Jew
2 Tnaqqas id-doża ta' l-insulina sakemm terġa' tiekol normali. Jew
3 Iżżomm mal-pjan ta' l-ikliet regolari tiegħek għal kwalunkwe kost.

Soluzzjonijiet

1 **Tajba** Jekk it-tabib (jew nurse) ma jgħidlekx xi ħaġa oħra, inti trid tieħu d-doża normali ta' l-insulina. Iżda ttestja z-zokkor fid-demm u fl-urina u għal-ketones, kull 4 sigħat. Dan hu bżonnjuż sakemm tkun għadek ma tiflaħx, għaliex il-livelli ta' zokkor fid-demm, waqt il-mard, jistgħu jkunu aktar diffiċli biex tikkontrollahom. Kellem lit-tabib qabel ma tbiddel dieta jew dożi fl-insulina.
2 **Ħażina** Kultant, meta tkun ma tiflaħx, u ma tkunx qed tiekol bħas-soltu, ma jkunx hemm il-bżonn ta' insulina daqs is-soltu. (Iżda dan irid jarah it-tabib). Iżda inti xorta għandek bżonn l-insulina anki kieku ma tkun tista' tiekol xejn.

Kultant ikun hemm il-bżonn ta' aktar insulina minħabba stress kawżat mill-mard tiegħek. Dan ikun qed jgħollilek iz-zokkor fid-demm. L-uniku mezz biex tkun ċert x'għandek tagħmel hu li tittestja aktar ta' spiss matul iż-żmien sa kemm iddum ma tiflaħx, u żomm "record" biex turih lit-tabib.

3 **Tajba** Meta tkun ma tiflaħx ma jkunx possibli li żżomm ma pjan regulari ta' ikliet. Iżda trid tieħu bejn wieħed u ieħor l-istess ammont ta' karboidrati waqt il-ġranet ta' mard bħal ġranet oħra.

Jekk tħossok ma għandekx aptit daqs is-soltu tista' tibdel id-dieta fi 'fluid diet' (likwidu – bħal brodu, sopop ħfief, meraq tal-frott) għal pjan ta' l-ikliet tiegħek.

IR-RABA' PROBLEMA

Għandek infezzjoni fi griżmejk u l-livelli taz-zokkor fid-demm kienu għolja għal xi jumejn. Inti ssib ukoll livelli għolja ta' zokkor fl-urina u ftit ketones. Tiddeċiedi biex jew

1 Iċċempel għat-tabib jew tmur għandu. Jew
2 Tieħu aktar pilloli jew insulina. Jew
3 Tistenna ftit ġranet. Terġa' tittestja u jekk il-problema għadha hemm, tibgħat għat-tabib.

Soluzzjonijiet

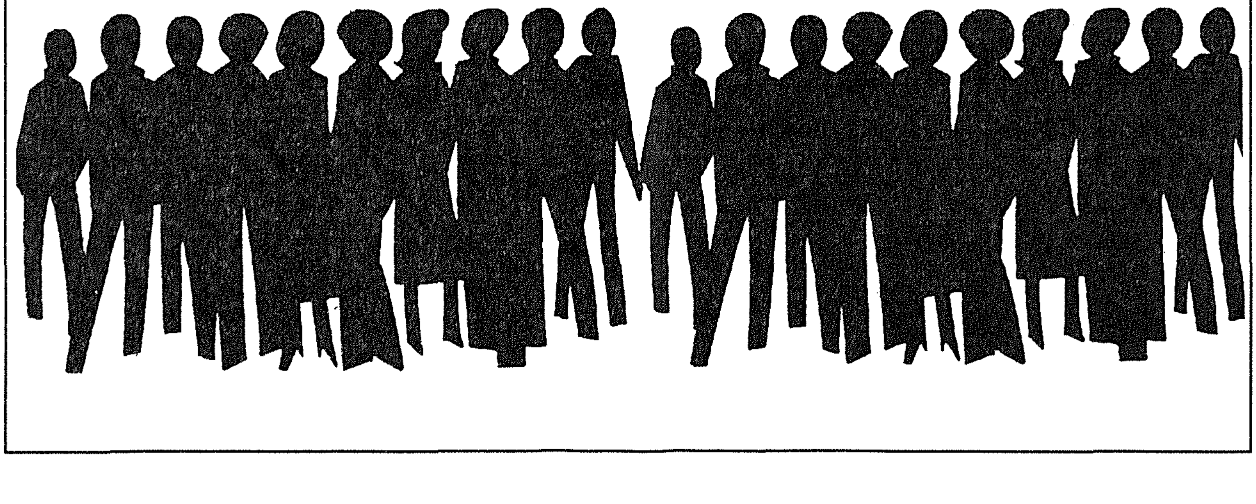
1 **Tajba** Sejjaħ tabib jew speċjalista tad-dijabete. Ketones u livelli għolja ta' zokkor fl-urina, ifissru li għandek mnejn trid għajnuna malajr, inkella tista' tasal għal KETOACIDOSIS (Hyperglycaemia) u din hi serja. Ketoacidosis tiżviluppa meta l-ġisem ma jkunx qed ikollu insulina biżżejjed u b'hekk jikkawża li l-livelli taz-zokkor jibqgħu għola għal perijodu ta' żmien. Mingħajr insulina il-ġisem ma jistax jaħraq iz-zokkor għall-enerġija. Il-ġisem jibda jaħraq xi xaħam minflok u meta ma jkunx hemm insulina ċerti aċidi jiġu mħollija bħala velenu. Infatti jikkaġunaw nausea, remettar u wġigħ fl-istonku. Jekk ma tingħatax kura, dan jista' jwassal għal Koma.

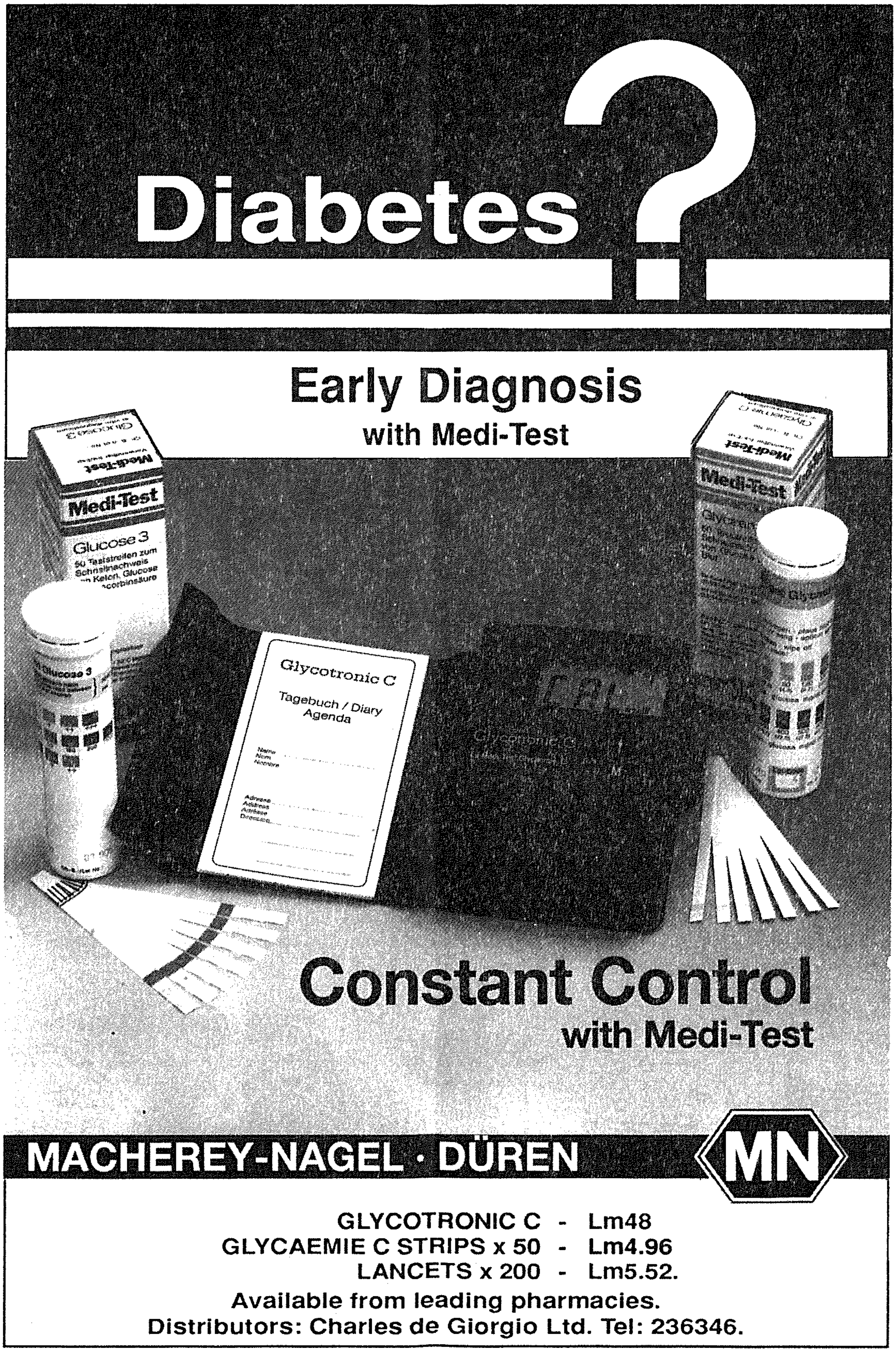
2 **Tajba** Inti tkun trid iktar insulina mill-ewwel. Kun żgur (qabel il-waqt) kif tagħmel dan billi titkellem dwar tibdil fid-doża mat-tabib jew sejjaħ it-tabib jekk ma tkunx Żgur x'għandek tagħmel.

3 **Ħażina** LE, tistenniex. Itlob l-għajnuna ta' tabib. Zokkor għoli fid-demm u fl-urina mal-Ketones huma DANGER SIGNAL - periklu. Xi tgħid meta jkollok Ketones fl-urina waqt li z-zokkor fid-demm hu normali!

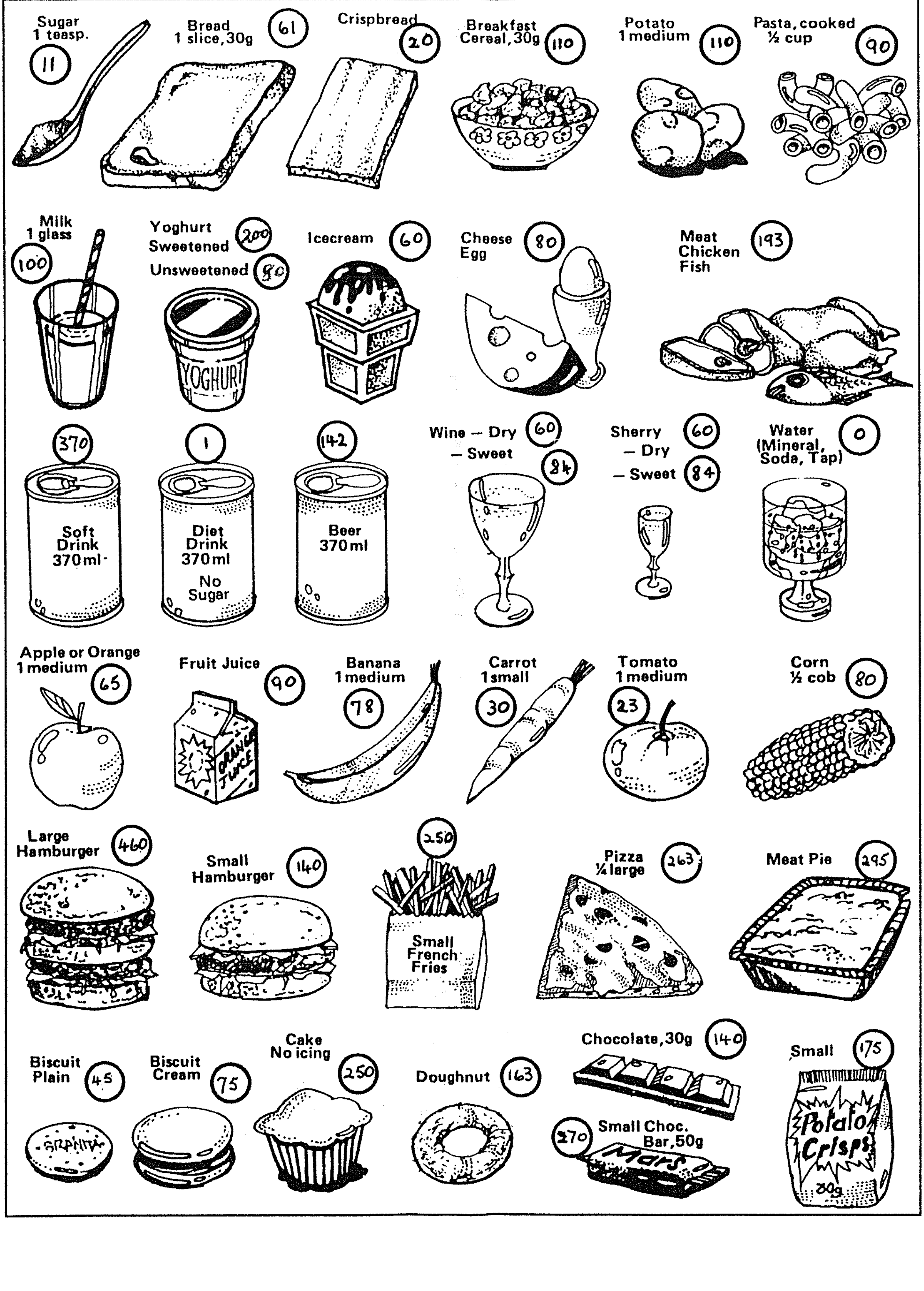
Din mhux Keteocidosis (Hyperglycaemia), iżda xorta għandek titlob għajnuna medika. Tista' tkun li qed tieħu ħafna insulina jew id-dieta tiegħek mhix biżżejjed. ■

IBŻA' GĦAL SAĦĦTEK...
RAŻŻAN
ID-DIJABETE

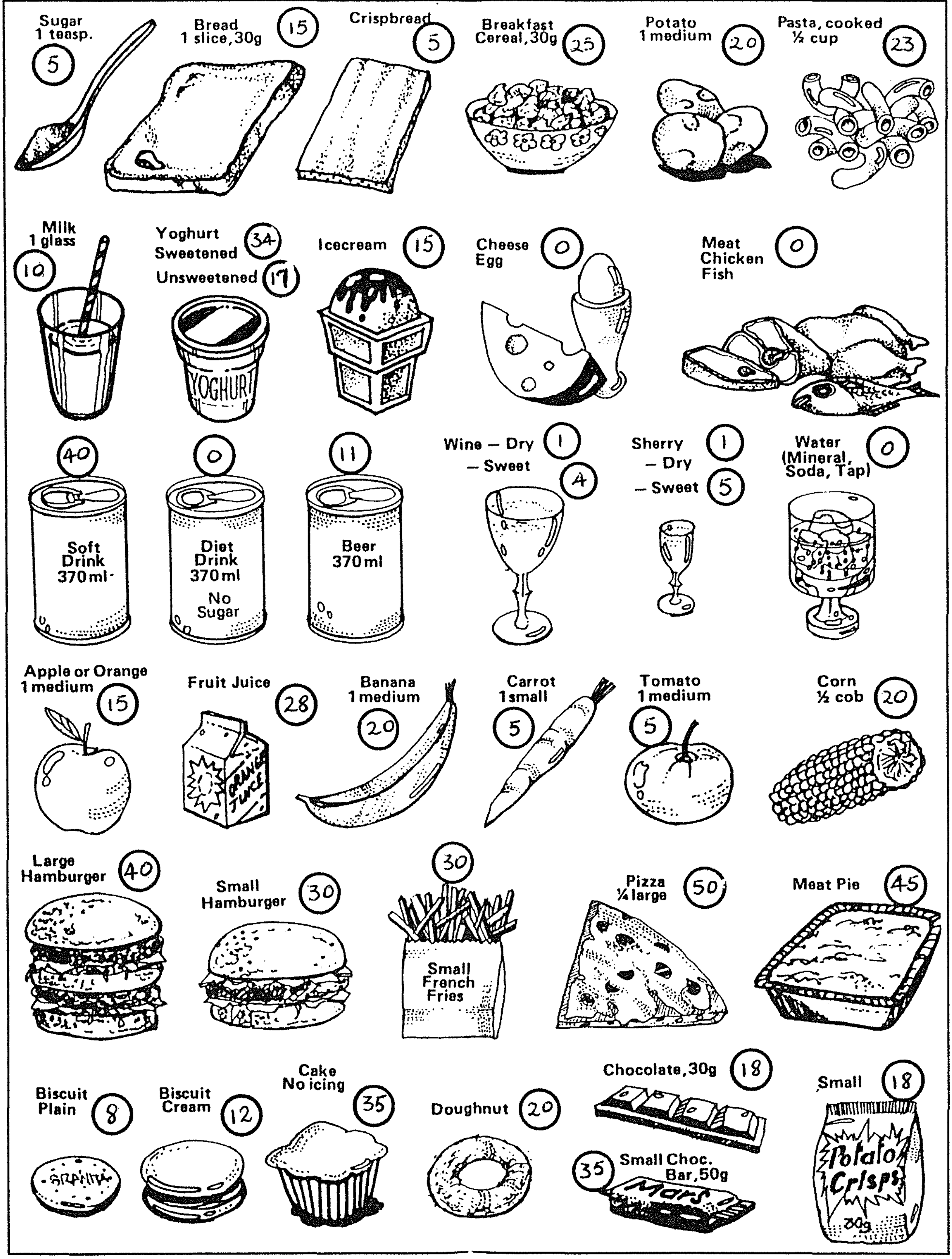



Diabetes?
Early Diagnosis
with Medi-Test
Glycotronic C
Tagebuch / Diary
Agenda
Constant Control
with Medi-Test
MACHEREY-NAGEL · DÜREN
MN
GLYCOTRONIC C - Lm48
GLYCAEMIE C STRIPS x 50 - Lm4.96
LANCETS x 200 - Lm5.52.
Available from leading pharmacies.
Distributors: Charles de Giorgio Ltd. Tel: 236346.

Taf kemm fihom
KALORIJI



Taf kemm fihom KARBOIDRATI



Bil-qatra il-qatra ...

minn Tanja

Forsi b'kumbinazzjoni, u forsi le, il-ġisem tal-bniedem huwa magħmul mill-istess perċentaġġ ta' ilma bħal ma d-dinja għandha ibħra meta mqabbla ma' l-artijiet; bejn wieħed u ieħor 65 fil-mija ... 20% minn għadamna; 70% minn moħħna, u 80% minn demmna.

L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa tgħid li l-inċidenza tal-mard kienet tonqos bit-80 fil-mija li kienu kulħadd kellu jsib ilma ċar, nadif u pur għax-xorb.

U minn naħa l-oħra, f'pajjiżi fejn dan l-ilma jinstab bħalli kieku xejn, jiġifieri, kemm wieħed jiftaħ il-vit u jimla', x'aktarx li wieħed ma jixrobx minnu biżżejjed.

Hija ħaġa minn awl id-dinja li biex jgħix, il-bniedem għandu bżonn l-arja; iżda t-tieni bżonn tiegħu hu l-ilma. Il-bniedem jgħix mingħajr ikel għal wisq iżjed ġranet milli jgħix li kieku ma jkollux ilma. L-ilma jwassal in-nutrijenti u l-ormoni għal kull parti ta' ġisimna; u jwassal dak li hemm bżonn jintrema' minn ġisimna lejn il-ġilda, il-pulmun, u l-kliewi.

Inżidu ngħidu wkoll li l-ilma fil-ġisem igħin biex it-temperatura ma tgħoliex (għalhekk meta wieħed ikollu d-deni jinħtieġlu jixrob ħafna, għalkemm forsi ma jkollux aptit jiekol), filwaqt li l-ilma minnu nnifsu jagħtina xi traċċi ta' elementi bħal ma huma iż-żingu, ir-ramm eċċ.

Naraw kif meta r-riservi ta' ilma fil-ġisem jitbaxxew, il-moħħ jibgħat "messaġġ" lill-kliewi biex jixorbu iżjed ilma mis-sustanzi li jgħaddu minnhom. filwaqt li atleta li f'ġismu jkollu xi nuqqas ta' ilma, ma jilgħabx u ma jiġrix dasqlikieku ħa ħsieb tiegħu innifsu billi xorob iżjed.

Hawn nagħmluha ċara li wieħed ma jridx jixrob, ngħidu aħna, flixkun ilma sħiħ qabel ma jagħmel xi eżerċizzju; iżda bil-ftit il-ftit ta' sikwit.

Meta l-ġisem ma jkollux ilma daqs kemm suppost, id-demm isir iżjed magħqud milli suppost – dan m'għandniex xi ngħidu jwassal għall-'stress' fuq il-qalb, bir-riżultat li ma jibdiex jgħaddi biżżejjed ossiġenu għall-organi l-oħra tal-ġisem; u kif rajna iżjed 'l fuq, in-nutrijenti li jkun hemm bżonn ma jilħqux il-ġisem kollu.

Meta wieħed jitlef 'l fuq minn 20% ta' l-ilma ta' ġismu, għandu mnejn imut; meta jitlef 10% jimrad sewwa. Madanakollu, saħansitra jekk wieħed jitlef biss il-1%, il-ġisem ibati.

Issa aħna għidna li meta l-ilma tal-ġisem jonqos, il-ġisem jaħseb biex iġib li tilef billi bħal "iqabbdek" l-għatx. Iżda dan mhux dejjem jiġri; bħal ma wieħed ma jistax jgħid li għandu bżonn jixrob iżjed u iżjed, forsi għax ħariġlu ħafna għaraq, jew għax għadda ħafna urina.

Ta' min ikun jaf li meta int tħoss li għandek l-għatx, dan jurik biss li l-ġisem għandu dak li jissejjaħ "dehydration" - jiġifieri nuqqas kbir ta' ilma; x'aktarx li jekk wieħed ikun jixrob ftit u spiss, mingħajr ma ġismu "jurih" li għandu bżonn, mela allura anqas qatt ma jaqbdu l-għatx.

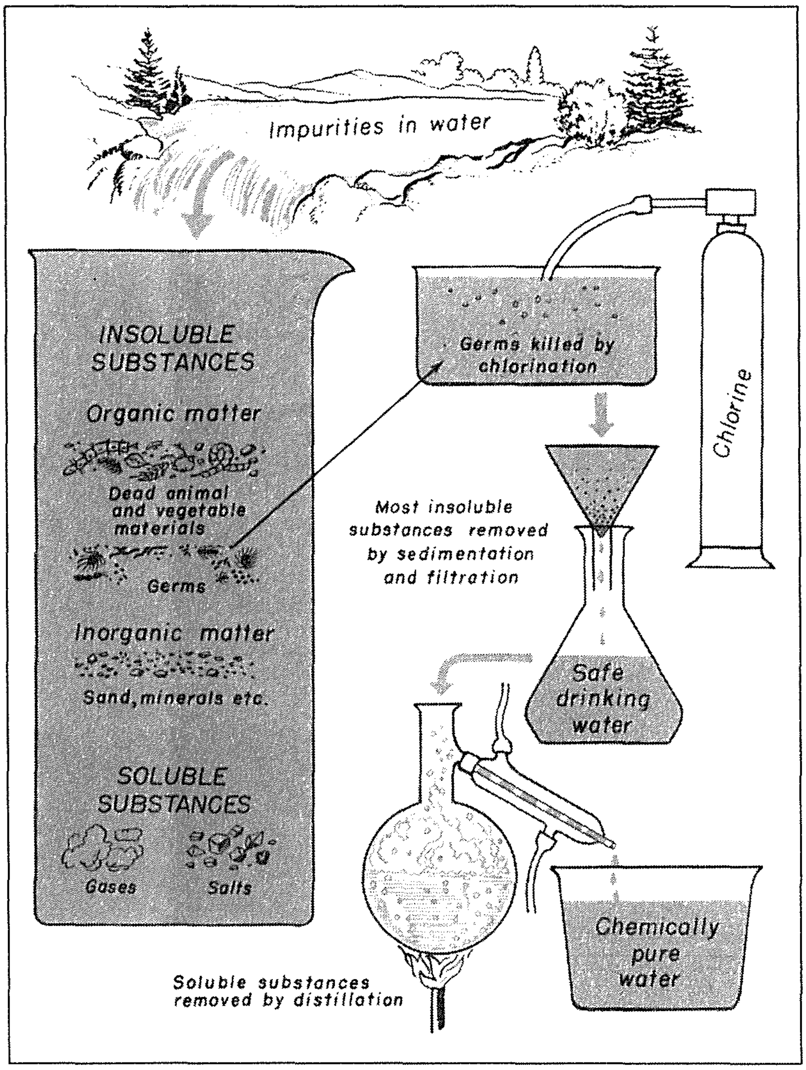
Meta l-ġisem jixxotta, naraw li x-xofftejn u l-ħalq bħal jinxfu; il-ġilda ma tibqax daqshekk elastika, u l-urina ssir ta' kulur isfar skur.

Hemm xi mediċini li wkoll ikollhom l-effett li fil-ġisem jidhru dawn is-sintomi; iżda l-insulina u l-pilloli rari li jagħmlu dan.

Mhux kulħadd "għandu bżonn" jixrob l-istess ammont ta' ilma; iżda bejn wieħed u ieħor, il-ġisem ta' bniedem adult jinħtieġ madwar 7 tazzi ilma kuljum; dan għax il-ġisem "jagħmel" madwar nofs tazza ilma kuljum meta jkun qed "jaħdem", u ma' l-ikel solidu li nieklu, ikun hemm madwar 4 tazzi ilma (il-ħaxix u l-frott fihom madwar 90% ilma; il-laħam xi 60% eċċ).

Issa aħna, meta nieħdu n-nifs, jew joħorġilna l-għaraq, jew neliminaw l-iskart minn ġisimna, nitilfu madwar 12 tazzi ilma; u minn hemm naraw minfejn

KIF ILMA MNIĠĠES ▶ JIĠI ILMA PUR



ġiet din il-biċċa tas-7 tazzi ilma kuljum.

Iżda m'għandniex xi ngħidu, iżjed ma wieħed jagħmel eżerċizzju, iżjed ikollu bżonn ilma biex ġismu jiġi f'tiegħu.

Mistoqsija li tiġi waħedha hi "Allura għax bniedem li jkollu d-dijabete dejjem bil-għatx? Dan mhux għax il-ġisem ikollu bżonn l-ilma?" Iva, u le!

Meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata, allura tabilħaqq li jkun hemm ħafna għatx; iżda meta d-dijabete "qisha ma teżistix", jiġifieri l-livelli taz-zokkor fid-demm ikunu normali, allura l-għatx ma jiġix daqshekk spiss, u l-bniedem li għandu d-dijabete jkollu bżonn ilma daqskemm ikollu bżonn wieħed li m'għandux din il-kundizzjoni.

Meta tiġi biex tikkalkola kemm tixrob ilma kuljum, oqgħod attent! Din tidher ħaġa ridikola - imma meta int tgħodd il-kafè, it-tè, u forsi xi meraq tal-frott, u s-sopop li tixrob, għandek mnejn tinsa li l-ilma biss ma fihx kaloriji! Tinsiex li kemm it-tè kif ukoll il-kafè fihom it-theophylline, li biha tgħaddi iżjed ilma; li jonqos minn ġismek xorta waħda. Jekk għandek id-dijabete, m'hemmx għalfejn tixrob "bl-arloġġ", kif issa drajt (nisperaw!) iżżomm il-ħin għall-ikel. Basta tixrob! ■

GHAQDA KONTRA D-DIJABETE

Sħubija: Lm2.00 fis-sena.

Jiena (Mr/Mrs/Miss) ________________ li noqgħod ________________ ________________ nixtieq insir membru ta' l-għaqda hawn fuq imsemmija.

Data tat-twelid ________________		Dijabetiku:	IVA / LE
		Fuq l-insulina:	IVA / LE
		Fuq il-Pilloli:	IVA / LE
Tel No. ________________		Fuq id-dieta:	IVA / LE

Din l-Informazzjoni tiġi ttrattata b'mod kunfidenzjali.

Data ________________ Firma ________________

Ibgħat lit-Teżorier ta' l-Għaqda Kontra d-Dijabete, P.O. Box 413 Valletta CMR 01

RIĊERKA

TIĠDID TA' PILLOLI GHAD-DIJABETIĊI

"Qed jitfaċċa xaqq dawl għad-dijabetiċi" qal Matthew Lynn, fis-"Sunday Times" ta' Londra, tas-7 ta' Frar 1993.

ID-DITTA "GLAXO"

Id-ditta Ingliża "Glaxo", fir-"research" tagħha għall-pilloli, (din id-ditta tispeċjalizza fil-pilloli) bħala kura tad-dijabete, irnexxielha tipproduċi "drug" bħala kisba ġdida. Din il-kisba ġdida - "breakthrough" - qed tiġi pparagunata ma' dik li għamlu Banting u Best meta skoprew l-insulina.

Wieħed irid jiftakar li minn dak in-nhar sal-lum, l-insulina ġiet ippurifikata sewwa, iżda d-dijabetiku għadu mingħajr fejqan. Id-ditta "Glaxo" sabet sustanza medika ġdida li l-esperti qed igħidu li għandha l-qawwa biex tikkura d-dijabete tip wieħed, dik taż-żgħar.

Il-"Glaxo" daħħlet bi sħab mal-kumpanija Amerikana ta' Kalifornja "Amylin Pharmacueticals", biex flimkien sabu potenzjal biex jiġi kkurat id-dijabetiku tip II. Id-ditta Amerikana waħedha qed tipprova tipproduċi sustanza medika biex jiġu evitati l-hypos fid-dijabetiċi żgħar.

IS-SUSTANZA MEDIKA AMYLIN

Riċerki minn "Glaxo" u minn "Amylin Pharmaceuticals" qed juru li hemm ċertu interess kbir fuq il-"hormone" amylin.

Ix-xjentista Dr. Gareth Cooper ta' l-università ta' Oxford għaraf dan il-hormone amylin fl-1987. Huwa innota, li livelli għolja ta' dan il-"hormone" magħmula naturali fil-frixa kien komuni fid-dijabetiċi. Il-livelli ta' l-amylin kienu differenti fost id-dijabetiċi b'dan ir-riżultat.

It-tip wieħed ta' dijabetiku, dak fuq l-insulina instab b'livelli baxxi ta' amylin. F'riċerki aktar wara, instab li meta wieħed jistimula u jeċċita l-livell ta' amylin fil-ġisem, id-dijabetiku jista' jevita l-"hypos".

• *ikompli f'paġna 16*

INTRODUCING
-DIET-
Capri-Sun
light
65%
LESS CALORIES
than most fruit
juices on sale
in Malta & Gozo
No sugar
Suitable for diabetics*
No preservatives or artificial colours
Made from pure fruit juices
Capri-Sun light DIET CITRUS
Capri-Sun light DIET ORANGE
Capri-Sun light DIET EXOTIC

• *jaqbad ma' paġna 14*

ID-DIJABETIKU TIP II

Iżda id-ditta Amerikana tidher li qed tikkonkludi li l-Amylin qed jilgħab parti sewwa fil-kura tat-tip tnejn dijabetiċi, dik tal-kbar. Id-dinja fiha wisq u wisq aktar dijabetiċi tip tnejn milli tip wieħed. (Ara il-mappa tad-dinja dwar id-dijabete li qiegħda f'dan il-magazin).

Ix-xjenzati sabu li bosta dijabetiċi tip II, mhux fuq l-insulina, kienu qed jipproduċu ħafna amylin. Minn osservazzjonijiet li saru, sabu li pillola li tillimita il-produzzjoni ta' l-amylin fil-ġisem, tista' tirranġa il-kundizzjoni. Jekk il-kundizzjoni tkun magħrufa kmieni biżżejjed, il-pazjent ikun jista' jieħu dożi regolari ta' pilloli u b'hekk jevita li jsir dijabetiku.

IKTAR AVVANZI

Hekk hi fit-teorija. Iżda l-ebda avvanzi fit-terapija medika ma jsiru mingħajr ma l-prodotti jiġu ippruvati fuq l-annimali u fuq bnedmin. Fl-1990, Dr Gareth Cooper u oħrajn iffirmaw l-Amylin Pharmaceuticals, bil-għan li jsiru dawn it-testijiet. Effettivament, l-Amylin, issa imsejjaħ AC 137, ġa qed jiġi ppruvat fuq il-bnedmin. L-ewwel provi tal-pilloli l-ġodda, ikunu biex jaraw jekk il-prodott hux ta' ħsara għal bniedem, iżda d-ditta għandha indikazzjonijiet, li l-prodott ikun effettiv fil-kura tad-dijabete.

IKTAR SVILUPPI

Fis-sena 1991, id-ditta ta' Dr Cooper ingħaqdet mal-"Glaxo" biex flimkien, żviluppaw "drug" ieħor, l-AC 273.

Bis-saħħa ta' xjenzati tal-"Glaxo", iż-żewġ ditti, ipproduċew pillola li ġa ġiet ippruvata fuq l-annimali.

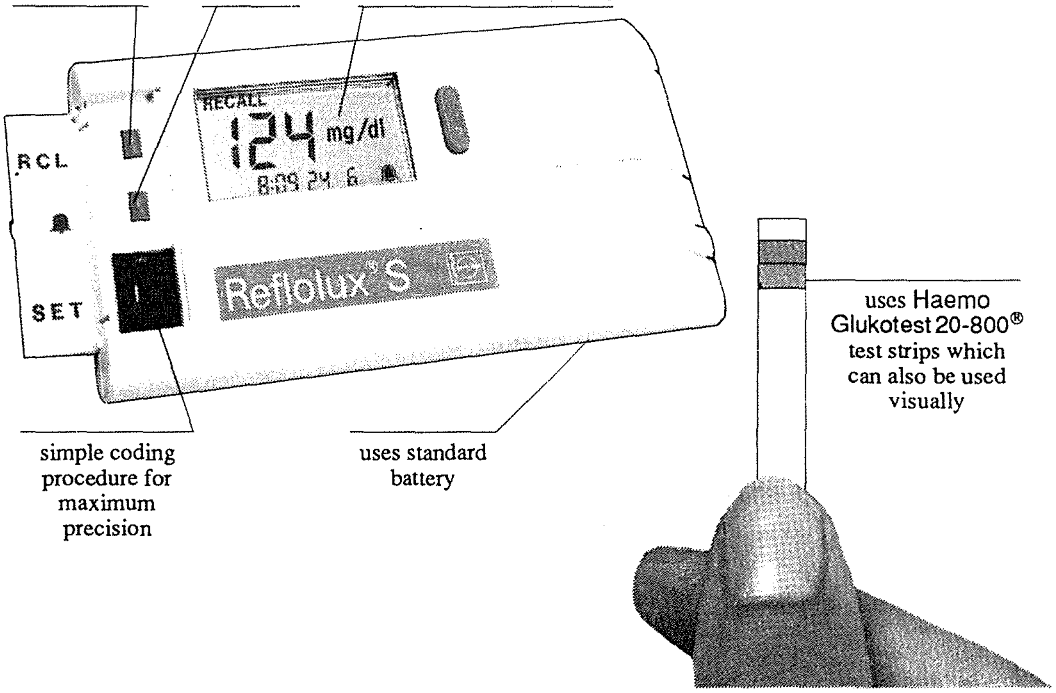
Għalkemm għadu xi ftit kmieni biex wieħed jgħid meta ser tkun lesta, għad baqa' testijiet fuq il-bniedem u testijiet oħra. Jekk kollox imur sewwa, jiġifieri li il-pillola ma tkunx ta' ħsara lill-bniedem, tista' tkun fis-suq xi sitt snin oħra.

Iż-żewġ ditti flimkien qed jaħdmu ħafna biex jaraw jekk l-amylin jistax jikkura lil dawk li għandhom l-obesità. Hawnhekk, jekk il-livelli ta' l-amylin fil-ġisem ikun imnaqqas, allura jista' jirriżulta li jkun hemm nuqqas ta' piż u b'hekk tkun tista' tiġi evitata id-dieta. Din għad fadlilha biex tkun lesta għall-pubbliku.

Nawguraw li kemm l-AC 137 u l-AC 253 ikunu magħna għall-ġid ta' miljuni ta' dijabetiċi. ■

Reflolux® S

The Advantage of Precision <u>and</u> Flexibility from the World's No. 1



Only vast experience, continuous research and know-how have made Boehringer Mannheim the leaders in blood glucose testing!

boehringer mannheim

Trade Enquiries: **Vivian Commercial Corporation Limited** Tel: 317492/3

DRITTIJIET U RWOLI

Ġeneralment, individwi bid-dijabete jistgħu jgħixu ħajja normali, ħajja sana kif ukoll ħajja twila. Jekk tieħu ħsieb tiegħek innifsek u titgħallem dwar id-dijabete tiegħek, ikollok l-isbaħ ċans li jirnexxilek tagħmel dan. It-tabib u membri oħra tat-tim tas-saħħa bħal nersijiet, podoloġisti, "dietitians", jistgħu jagħtu pariri, u jipprovdu informazzjoni u appoġġ kif inti tista' tieħu ħsieb tiegħek innifsek u tgħix kif tixtieq int. Huwa importanti li int tifhem l-obbligazzjonijiet ta' min qed jipprovdilek il-kura ta' saħħtek, b'mod li jgħinuk tikseb dawn l-għanijiet u li tkun taf x'għandek tagħmel dwar ir-rwol tiegħek bħala dijabetiku.

1. ID-DRITTIJIET TIEGHEK

It-tim tal-kura ta' saħħtek għandu jipprovdi:

- Pjan ta' kura u ta' valuri ta' "self care".
- Testijiet regolari tal-kundizzjoni fiżika tiegħek u tal-livelli taz-zokkor fid-demm.
- Kura għall-problema speċjali u għall-każi ta' emerġenza.
- Iktar edukazzjoni għalik u għall-familja tiegħek.
- Informazzjoni dwar għajnuna soċjali u ekonomika.

Ir-rwol tiegħek hu li tibni dawn il-pariri fil-ħajja tiegħek ta' kuljum u li tkun ikkontrollat fid-dijabete tiegħek, fuq bażi ta' jum għal jum.

2. PJAN TA' KURA U SELF-CARE TARGETS

Inti bħala dijabetiku għandek tirċievi dawn li ġejjin:

- Pariri personali dwar kif għandek tiekol l-aħjar, bħal x'tipi u x'ammonti ta' ikel kif ukoll il-ħinijiet tagħhom.
- Pariri dwar attivita fiżika.
- Id-dożi u l-ħin tal-pilloli jew insulina u kif għandhom jittieħdu. Ħu parir dwar tibdiliet fid-doża bażati fuq is-"self monitoring" (l-iċċekkjar ta' livelli ta' zokkor fid-demm/urina li tagħmel inti stess).
- Il-valuri tat-targets tiegħek dwar zokkor fid-demm, xaħmijiet fid-demm, pressjoni fid-demm u piż.

3. KALKOLI REGOLARI

Għal kull viżta, il-professjonista tiegħek għall-kura tas-saħħa għandu:

- Jirrevedi ir-riżultati tiegħek tas-"self monitoring" u jara wkoll il-kura regolari tiegħek.
- Ikellmek dwar it-targets tiegħek u jsir tibdil fejn hemm il-bżonn.
- Jiddiskuti problemi u jwieġeb domandi li jista' jkollok.
- Ikompli jgħinek fl-edukazzjoni tad-dijabete tiegħek.

It-tim tal-kura tas-saħħa għandu jiċċekkja:

- Il-kontroll tal-livelli taz-zokkor fid-demm, billi jittieħdu testijiet speċjali tad-demm. (Dawn it-testijiet li jsiru bejn darbtejn u erba' darbiet fis-sena jekk id-dijabete hu kontrollat tajjeb, jinkludu riżultati ta' HbA1 jew "fructosamine". Testijiet għaz-zokkor fid-demm waqt li wieħed ikun sajjem, huwa tal-parir li jsiru fuq individwi ikkurati mhux fuq l-insulina).
- Il-piż tiegħek.
- Il-pressjoni tad-demm u l-ammont ta' xaħam fid-demm jekk hemm bżonn.

Dawn li ġejjin għandhom jiġu ċċekkjati darba f'sena mill-inqas:

- Għajnejk u l-vista.
- Ix-xogħol tal-kliewi (testijiet tad-demm u ta' l-urina).
- Saqajk.
- Il-fatturi ta' riskju għall-mard tal-qalb, bħal pressjoni għolja, xaħmijiet fid-demm u tipjip.
- Kif qed tittestja z-zokkor fid-demm (self monitoring) u x'teknika għandek dwar l-injezzjonijiet (injection techniques).
- Id-drawwiet ta' l-ikliet tiegħek.

4. INKOMPLU BL-EDUKAZZJONI

Dawn li ġejjin huma suġġetti importanti li għandek titgħallem dwarhom:

- Għaliex hemm il-bżonn li tikkontrolla l-livelli ta' zokkor fid-demm.
- Kif għandek tikkontrolla l-livelli ta' zokkor fid-demm permezz ta' ikel adatt, eżerċizzju, pilloli u/jew insulina.
- Kif tiċċekkja (monitor) il-kontroll permezz ta' testijiet tad-demm jew urina (self monitoring) u kif taġixxi fuq ir-riżultati.
- Is-sintomi ta' livelli baxxi jew għolja ta' zokkor fid-demm u ta' "ketosis"; trid tkun taf kif tieħu ħsiebhom u kif tevitahom.

- X'għandek tagħmel meta tkun marid.
- Kif wieħed jevita u jikkura kumplikazzjonijiet tat-tul, ninkludu wkoll possibilment, ħsarat fil-għajn, fin-nervituri, fil-kliewi, fis-saqajn u fl-ebbusija ta' l-arterji.
- Kif għandek taġixxi mat-tibdil fl-istil tal-ħajja, bħal l-eżerċizzju, safar, attivitajiet soċjali (inkluż il-konsum ta' l-alkoħol).
- Kif għandek tmexxi u tikkontrolla problemi li tiltaqa' magħhom, bħal impieg, assigurazzjoni u liċenzji tas-sewqan.

5. SITWAZZJONIJIET SPEĊJALI

Għandu jkollok pariri u kura f'ċirkustanzi speċjali, l-iktar jekk inti tifel jew tifla, jew adoloxxent, jew bniedem anzjan jew mara li qed taħseb biex tkun tqila (jew jekk inti tqila).

L-ewwel xhur wara d-dijanjosi huma dejjem xhur iebsa. Ftakar li tul dan iż-żmien ta' bidu, ma intix ser titgħallem kollox. It-tagħlim jibqa' sejjer tul ħajtek kollha.

Jekk inti għandek problemi fil-għajnejn, fil-kliewi, fis-saqajn, fil-vini jew f'qalbek, allura hemm bżonn li jarak speċjalista malajr. Għandek ukoll tirvievi informazzjoni ċara dwar x'għandek tagħmel f'każ ta' emerġenza.

6. IR-RWOL TIEGĦEK

Inti trid tieħu ħsieb id-dijabete tiegħek minn jum għal jum. Iktar ma titgħallem dwar id-dijabete tiegħek, issibha iktar faċli li tieħu ħsiebha.

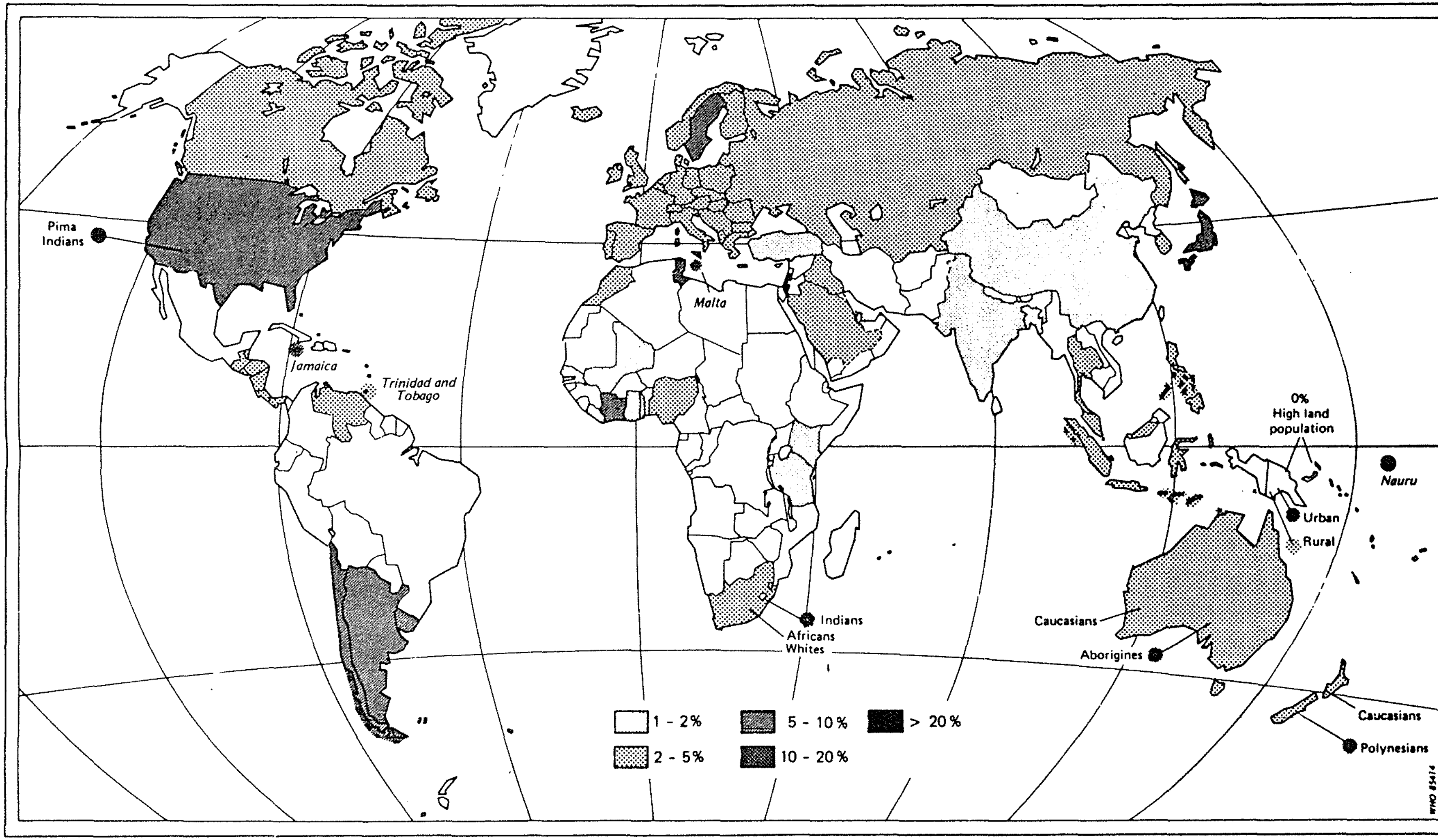
Tgħallem fuq il-kura tiegħek innifsek u ipprattikaha. Din tinkludi "self monitoring" ta' zokkor fid-demm, u tgħallem ukoll, kif tagħmel xi tibdiliet fil-kors sistematiku tal-kura tiegħek, skond ir-riżultati li tikseb.

Segwi dawn id-direttivi

- Eżamina lil riġlejk regolari.
- Segwi fir-realta' stili tajbin ta' ħajja. Agħżel l-aħjar ikel, żomm piż san u tajjeb, agħmel eżerċizzju regolari u tpejjipx.
- Kun af meta għandek tikkuntattja, it-tim tal-kura ta' saħħtek.
- Żomm ruħek f'kuntatt mat-tim tal-kura ta' saħħtek dwar xi diffikultajiet, xi domandi li jista' jkollok.
- Żomm id-domandi ppreparati minn qabel u erġa' staqsihom jekk it-tweġiba ma kinitx ċara biżżejjed.
- Tkellem mat-tim tal-kura ta' saħħtek, ma' oħrajn bid-dijabete u mal-membri ta' l-għaqda tad-dijabetiċi tal-pajjiż.
- Aqra pamfletz u kotba dwar id-dijabete provduti mit-tim tal-kura ta' saħħtek u mill-'għaqda' tad-dijabetiċi.
- Kun żgur li l-familja tiegħek u ħbiebek ikunu jafu dwar il-bżonnijiet tiegħek bħala persuna bid-dijabete.

(Bil-permess ta' IDF 1991).

PREVALENZA TAD-DIJABETE FID-DINJA



Ir-rati li jidhru, jinkludu d-dijabetiċi tip II li ma jiddipendux fuq l-insulina, kif ukoll dawk tip I li jiddependu fuq l-insulina, għalkemm dawn ta' l-aħħar, it-tip I, jirrappreżentaw proporzjoni żgħir tat-total.
Ir-rati jinġabru minn ħafna sorsi, prinċipalment, minn bosta studju nazzjonali u reġjonali.

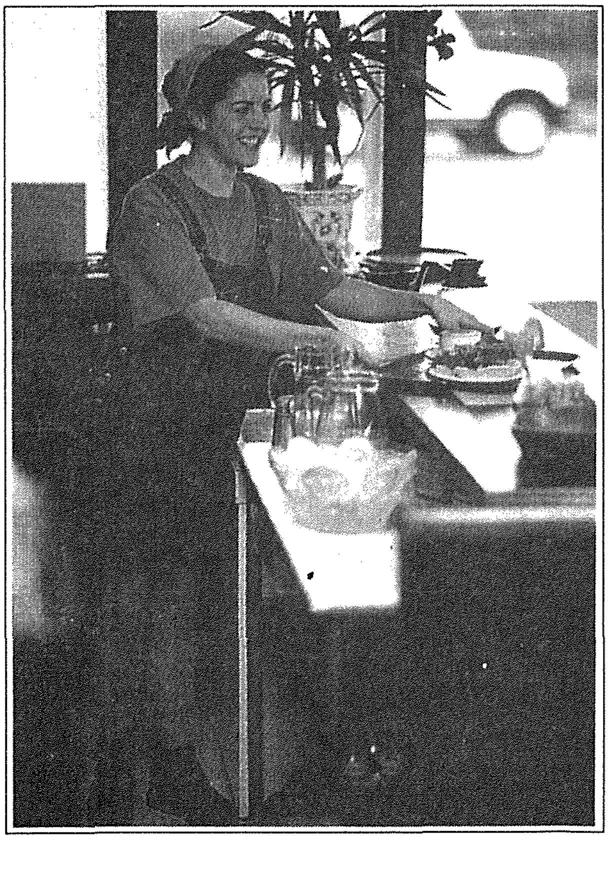
L-GĦAŻLA IT-TAJBA

adattata għal Malti minn Rosa

Qabel ma saritli d-dijanjożi u qaluli li kont dijabetika seba' snin ilu, wieħed mill-"passatempi" favorit tiegħi, kien li nagħmel ħelu biċ-ċikkulata, wara ġurnata xogħol, fejn kont inkun għajjiena, depressa u qisni mdejqa.

Dan kien jiġrili qisu bejn wieħed u ieħor darba fil-ġimgħa. Allura kont nixtri biċċa ċikkulata kbira u ftit "coconuts" u hemm tarani nagħmel blalen żgħar taċ-ċikkulata u niksihom bil-"coconut" u erħini niekol waħda wara l-oħra.

Dan kollu nbidel mill-lejl għan-nar, għax kif it-tabib irrimarkali fuq it-telf ta' piż f'daqqa, fuq il-ħafna għatx li kelli u fuq l-għejja li kont qed inħoss, dan mal-ewwel urieni li għandi dijabete dipendenti fuq l-insulina, jiġifieri tip I.



Kif it-tabib induna li infxilt ħafna, qalli biex ma ninkwetax ħafna - "Id-dieta tiegħek ma hix mill-agħar. Aqta' l-ħelu". Kieku t-tabib qalli "Ara tibżax; li għandek bżonn hu li tittestja iz-zokkor fid-demm erba' darbiet kuljum. Kejjel u iżen kull ma tiekol; kul dejjem fl-istess ħin kuljum, agħmel l-eżerċizzju u tgħallem x'għandek tagħmel dwar il-"hypos" ta' l-insulina u ħu l-injezzjonijet li jkun imissek". Isma' t-tabib għen biex inaqqas il-biża tiegħi.

Propjament qatt ma nkwetani l-"home monitoring" (li wieħed jittestja id-dar iz-zokkor fid-demm) jew li nieħu l-insulina. Għalija l-ħelu jfisser ħafna fil-ħajja. Illum irrealizzajt illi x-xewqa u l-kliba għall-ħelu ma tinqatax mill-lum għall-għada.

Jidher li hemm ideja falza fost tobba, fost il-ħbieb, żewġi u ommi ukoll, illi kif wieħed isir dijabetiku, irid kompletament jaqta' kull xewqa għall-ħelu u għall-platti imburġati ta' l-għaġin. Jien inħoss fil-każ tiegħi, mhux minnu. Jiena waħda li nħobb il-ħelu u nimmaġinani nieklu. Il-kilba għall-ħelu hija parti minn ħajti.

Għal bosta snin għixt b'din il-problema quddiemi, iżda ġeneralment ingorr meta jistaqsuni irridx xi "slice fudge" jew xi biċċa torta tal-ħelu bil-"whipped cream". Inweġibhom li nixtieq nieħu bil-qalb kollha iżda le, żgur li le ma jien ser inċedi, u arani mmur f'kamra oħra, imqar biex naqbad xkupa u niknes.

Kien hemm żmien, meta kont inħares lejn xi ħadd jiekol il-ħelu quddiemi u nqisu bħala trajditur, bħala għadu, bħala sadista. Illum sirt nista' nara dawn in-nies jieklu l-ħelu mingħajr rimors ta' xejn. Wara seba' snin, irnexxieli finalment naċċetta l-istat tiegħi. Kultant inkun optimistika fil-ħajja u nirrealizza li l-mod li niekol illum huwa aħjar għalija u għal uliedi.

• ikompli f'paġna 24

AMES - A **Bayer Diagnostics** PRODUCT

Bayer can offer you the best way to monitor
your Diabetes with the latest technology at home.

For further informtion call:
Kosmipharma Imports Limited
(Pharmaceutical and Dental Division)
Telephone: 690324, 774358, 774389, 824300

Bayer

EXPERTISE WITH RESPONSIBILITY

• *jaqbad ma' pağna 22*

Iżda jibqa' l-fatt li tant hi ħaġa iebsa li wieħed igħid le għal ħelu. Biex inwarrab il-kilbiet għall-ħelu, ippruvajt nivvinta xi mod jew ieħor biex nitbiegħed mill-ħelu. Fil-fridge, jiena u niftaħ il-bieba, għandi n-numru 285, li hu n-numru li tela' l-livell ta' zokkor fid-demm, meta l-aħħar darba kilt iċ-"chocolate coconuts balls", telali għal 285mg u ddispjaċini għall-mewt. Inħares lejn in-numru 285 fil-bieba u niftakar, u mill-fridge noħroġ biss dak li għandi bżonn għal saħħti.

Meta jkolli xi xewqa għall-ħelu, erħini naqra u infittex fil-magazines fuq id-dijabete u nibda naqra fuq l-għajnejn, fuq in-nervituri, fuq il-kliewi u kumplikazzjonijiet oħra u jgħinuni nasal f'kompromess dwar l-ideja tal-ħelu.

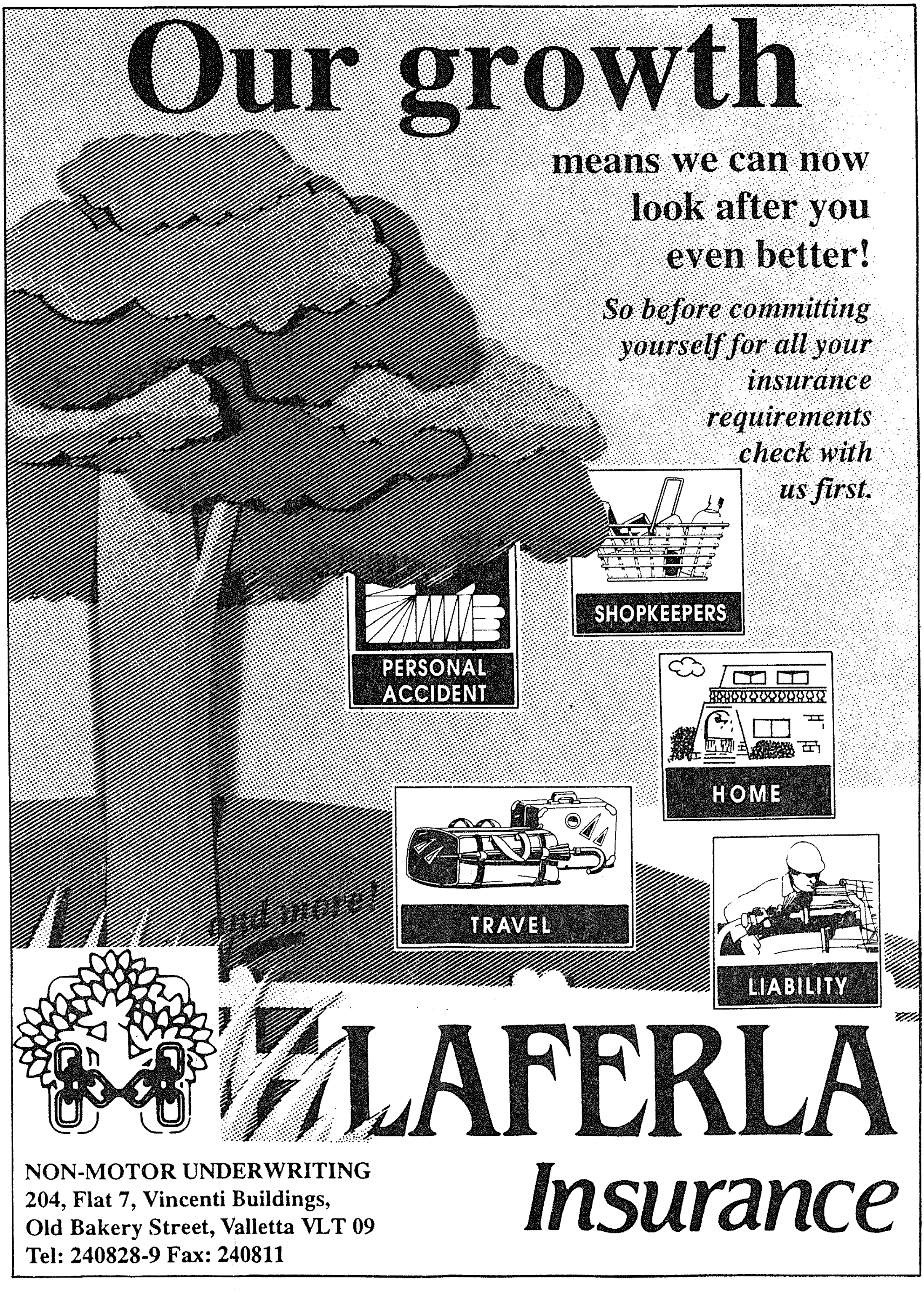
Kultant miżuri ta' emerġenza jgħinu. Mhux l-ewwel darba li nitfi it-T.V. u naqbad il-"push chair"; u t-tfal mill-ewwel jindunaw li ġejja passiġġata, daqsxejn fit-tul u bil-għaġġla.

Jiena wara kollox umana, u kultant ix-xewqat għall-oġġett huma aqwa minni. Irrid nibqa' nfakkar lili innifsi li biex nikkontrolla d-dijabete tiegħi, inkun qisni qed insegwi programm, punt wara punt u mhux niġġennen biex nagħmel kollox f'daqqa u nitlef il-kontroll.

Niftakar li l-fatt li wieħed isegwi programm, hu ordni, hu dixxiplina, hu sistema ta' tifsil ta' ħajja.

Dan l-aħħar wasalt biex ikkonkludejt li wara kollox ħajti ma tantx hi daqshekk differenti minn ta' ħafna nies oħra. Aħna ilkoll għandna ġlieda x'nissieltu u ħadd ma jirnexxielu jirbaħ, jekk jiekol it-torta tal-ħelu kollha!

Meta nibda nirraġuna fuq dan il-punt inħossni, inqas differenti minn ħaddieħor. Id-djufija tiegħi għall-ħelu hija parti minn ħajti u tagħmilni umana. Ta' spiss niftakar fil-kliem ta' filosofu magħruf li żmien twil ilu, qal "La darba nixtieq bil-ħerqa kollha l-għasel, allura jiena neżisti." Kollu minnu, iżda l-importanti hu li nkun naf nagħmel għażla tajba. ■


Our growth
means we can now look after you even better!
So before committing yourself for all your insurance requirements check with us first.
SHOPKEEPERS
PERSONAL ACCIDENT
HOME
TRAVEL
LIABILITY
and more!
LAFERLA
Insurance
NON-MOTOR UNDERWRITING
204, Flat 7, Vincenti Buildings,
Old Bakery Street, Valletta VLT 09
Tel: 240828-9 Fax: 240811

IDHOL MAGHNA...
...SIR MEMBRU

GHAQDA KONTRA D-DIJABETE
P.O. BOX 413
VALLETTA CMR01
MALTA.

Awguri ta' l-Għid

"Dan hu l-jum li għamel il-Mulej.
Ħa nifirħu nithennew fih."

Flimkien ma' dan il-messaġġ,
il-President u l-membri tal-Kunsill
jibgħatu l-isbaħ xewqat ta' l-Għid
lill-qarrejja kollha ta' dan il-Magazin.

RIĊETTI

minn Marie Louise Mifsud

Għeżież membri,

Kos, għadha kif għaddiet l-Istrina u ġa qed noqorbu u naħsbu għal Għid. Jgħaddi ż-żmien u lil ħadd ma jistenna. Issa li wasal il-Għid niċċelebrawh kif jistħoqq u b'hekk iktar nibqgħu niftakruh.

Dwar il-preparament ta' l-ikel, nippruvaw inlestu platti kemm jista' jkun tipiċi ta' l-Għid u ħelu adatt għal dawn il-ġranet ukoll.

Għalhekk, nifirħu f'dawn il-ġranet ta' ħajja u nieħdu gost b'dak kollu li nippreparaw.

Nawgura minn qalbi, il-Għid it-Tajjeb lil kull wieħed u waħda minnkom.

1. SOPPA TAT-TADAM.

Ingredjenti:

2 tadamiet kbar, imqattgħin irqiq
Sinna tewm midrusa
1/4 pt/150 ml ħalib skimmed
Mgħarfa tursin frisk imqatta' rqiq
Melħ u bżar
Dada tat-tiġieġa

Metodu

Poġġi t-tadam, it-tewm, il-ħalib, it-tursin u l-melħ u l-bżar go reċipjent. Farrak id-dada, u ħallihom jagħlu. Naqqas in-nar, għatti r-reċipjent u ħallihom itektku għal nofs siegħa. Ħalli s-soppa tibred, ara tridx iżżid xi bżar u melħ għat-togħma. Għaddi mill-passatur jew għaddi mill-liquidizer.

Toħroġ 2 porzjonijiet. Kull Porzjon = 25g kaloriji u kważi xejn karboidrati.

2. HOT CROSS BUNS

Ingredjenti:

1 lb/450 g dqiq wholemeal
1 kuċċarina mixed spice
1 oz/25g fructose
1/2 pinta/275 ml ilma fietel
1-2 imgħaref ħalib skimmed
Mgħarfa ilma
1/2 kuċċarina melħ
2 oz/50g marġerina "diet"
1 sachet ħmira (dry yeast)
Bajda mħabbta
1 kuċċarina fructose (għall-glaze fuq il-buns)

Metodu

Għaddi d-dqiq, melħ u mixed spice minn passatur. Żid il-marġerina u ħawwad sew flimkien sakemm it-taħlita tiġi qisha frak tal-ħobż fin. Żid il-25g fructose, ħmira u żbib. Ħawwad kollox sew flimkien, żid id-dqiq u l-bajda u agħġen sew sakemm, it-taħlita tiġi qisha għaġina. Jekk tara li t-taħlita tkun għadha xi ftit niexfa, żid ftit ħalib.

Agħġen sew għal madwar 10 minuti, poġġi ġo post sħun u ħalliha togħla għal madwar 40-60 minuta. Erġa' agħġen u qassam it-taħlita fi 12-il biċċa. Poġġi l-buns fuq pjanċa li tkun dlikt bi ftit marġerina u ħallihom jerġgħu jogħlew. Aqbad ftit bċejjeċ ta' l-għaġina u aqta' fi strippi irqaq u agħmel is-slaleb tal-buns.

Aħmi f'forn sħun fuq Gas Mark 7/220°C/425°F għal madwar 15-20 minuta jew sakemm il-buns jinħassu vojta minn ġewwa. Ħoll ftit fructose (li ppreparajt għal glaze) fi ftit ilma sabiex tagħmel glaze fuq il-buns.

Toħroġ 12-il bun. Kull bun = 30g karboidrati u 175 kaloriji.

3. LASAGNE FIL-FORN

Ingredjenti:

16 uqija/450g kapuljat taċ-ċanga
Basla mqatta rqiq
Sinna tewm midrusa
3 uqijiet/75g "streaky bacon" imqatta' rqiq
2 zkuk tal-karfus imqatta' rqiq
2 karrotti imqatta' rqiq
2 imgħaref "tomato puree"
Bott tadam (14 uqija)
Kuċċarina oregano niexef
Melħ u bżar
1/4 pinta/150 ml brodu

4 uqijiet/100g lasagne
1-2 uqijiet (25g-50g) ġobon parmeġġjan maħkuk

Zalza bajda

Ingredjenti:
Uqija/25g marġerina
Uqija/25g dqiq
Pinta/550 ml ħalib skimmed
Niskata noċemuskata maħkuka
Melħ u bżar

Metodu
Aqli l-kapuljat, il-basla, it-tewm u l-bacon sakemm il-laħam jieħu kulur ħamrani filwaqt li tħawwad il-ħin kollu. Ixħet it-"tomato puree", it-tadam u l-ħwawar. Ixħet il-kumplament ta' l-ingredjenti u ħallihom jiftħu jagħlu, fil-waqt li tkompli tħawwad ta' spiss.

Baxxi n-nar u għatti r-reċipjent u ħallih iteKtek bil-mod għal 25 minuta jew sakemm is-sauce ikun naqas u jkun għaqad.

Poġġi il-marġerina u d-dqiq f'reċip-jent. Qiegħed fuq in-nar baxx. Meta jinħallu, żid il-ħalib. Ibqa' ħawwad sakemm iz-zalza l-bajda tibda tagħqad.

Żid in-noċemuskata, il-bżar u l-melħ. Ħalliha tibred ftit. F'dish tawwali, midluk ħafif bil-marġerina, poġġi saff zalza tal-laħam, saff lazagne imbagħad saff zalza bajda. Erġa' irrepeti, saff zalza tal-laħam, saff lazagne, saff zalza bajda. Fil-wiċċ nett, ferrex il-ġobon parmeġġjan.

Aħmi f'forn 190o/375F/Gas Mark 5 għal 30 minuta jew sakemm jieħu kulur u jkun qed ibqabaq.

Joħorġu 6 porzjonijiet. Kull porzjon = 24 karboidrati u 323 kaloriji.

4. COOKIES TAL-"PEANUT BUTTER" U TAL-LARINĠ

Ingredjenti:
50g/2 uqijiet dqiq "self raising"
Kuċċarina kannella
50g/2 uqijiet All Bran imfarrak
16 qtar "liquid sweetex"
50g/2 uqijiet "peanut butter"
Bajda mħabbta
Qoxra maħkuka ta' larinġa u ftit meraq tal-larinġ

Metodu
Għaddi d-dqiq u l-kannella minn passatur fin għal ġo sjuna, u żid l-All Bran imfarrak bil-lembuba.

Żid il-peanut butter, il-bajda mħabbta, il-qoxra maħkuka tal-larinġa u l-meraq tal-larinġa. Aħdem bis-swaba sakemm it-taħlita tidher maħduma.

Agħmel 12-il ballun u irranġahom fuq "baking tray". Aħmi ġo forn jaħraq mhux ħażin Gas Mark 6/ 200°C/400°F, għal 10-12 -il minuta sakemm ikunu ta' kulur dehbi. Ikollok 12-il porzjon.

Kull porzjon = 10 karboidrati u 75 kaloriji.

5. BRAN ROLL TAL-ĦARUF

Ingredjenti:
Sidra mezzana tal-ħaruf (bla għadam)

Għall-mili:

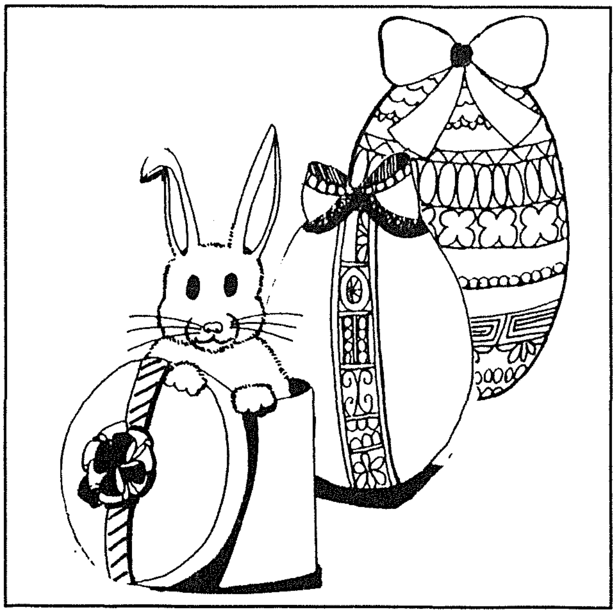
Bżar u melħ
Basla mqatta' rqiq
50g/2 uqijiet karawett
50g/2 uqijiet All Bran ċereali
50g/2 uqijiet frak tal-ħobż wholemeal
Mgħarfa tursin imqatta' rqiq
2 tadamiet mezzana, imqaxxra u mqatta' rqiq
Niskata timu
Bajda mħabbta

Metodu
Neħħi x-xaħam żejjed mill-ħaruf u ixħet il-bżar u l-melħ. Ħallat l-ingredjenti niexfa flimkien. Għaqqad kollox permezz tal-bajda mħabbta.

Poġġi l-mili fuq il-ħaruf u gerbeb kollox bħal Swiss Roll.

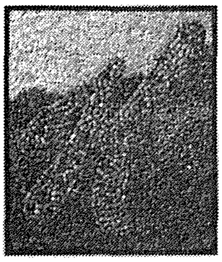
Orbot bi spaga jew uża "cocktail sticks".

ikompli f'paġna 30



Kellogg's Nutritional Information

GET A TASTE FOR THE HEALTY LIFE



In certain medical conditions the choice of breakfast cereal may need to respect the suitability of the product for the maintenance of good health.
Particular medical conditions and suitable breakfast cereal choices are given below.

DIABETES MELLITUS

The British Diabetic Association's publication 'Countdown' categorises common foods suitable for inclusion in the diet of diabetics.
Kellogg's breakfast cereals are categorised as:

GREEN:
may be eaten regularly

- All-Bran
- Bran Buds
- Bran Flakes
- Common Sense Oat Bran Flakes
- Raisin Splitz
- Sultana Bran
- Summer Orchard
- Common Sense Oat Bran Flakes with Raisins and Apple

AMBER:
may be eaten occasionally

- Corn Flakes
- Country Store
- Fruit 'n' Fibre
- Rice Krispies
- Toppas

RED:
may be eaten on rare occasions

- Coco Pops
- Crunchy Nut Corn Flakes
- Frosties
- Honey Nut Loops
- Smack
- Ricicles
- Special K
- Start

KELLOGG'S Sole Distributers

Charles Darmanin & Co. Ltd.

Luret Cutajar Street, Żebbuġ, ZBG 06. Tel: 460360 - 460375 (5 lines)

• *jaqbad ma' pagna 28*

Aħmi għal siegħa u nofs taħt nar Gas Mark 6/ 200°C/400°F u imbagħad għal 1/2 siegħa oħra taħt nar Gas Mark 4/180°C/350°F.

Toħroġ 5 porzjonijiet.

Kull porzjon = 10 karboidrati u 300 kalorija.

6. KEJK TAL-PRUNA U ĠEWŻ

Ingredjenti:

225g/8 uqijiet dqiq "whole meal self raising f lour"
Niskata melħ
Kuċċarina lixxa (5 ml) noċemuskata maħkuka
Niskata spice
Qoxra maħkuka ta' larinġa żgħira
25g/uqija waħda, margerine "low fat"
50g/2 uqijiet ġewż imfarrak
75g/3 uqijiet pruna bla għadma, imqatta' rqiq
3 bajdiet imħabbtin
100ml/3 fl oz/7 imgħaref skimmed milk
45ml/3 imgħaref meraq tal-larinġ

Metodu

Għaddi d-dqiq, il-melħ u l-ispices mill-passatur u żid il-qoxra maħkuka tal-larinġa. Ixħet il-margerina. Ixħet ukoll il-ġewż, il-pruna u l-bajd imħabbat. Ixħet ukoll il-ħalib, il-meraq tal-larinġ u ibqa' ħawwad sakemm kollox jidħol ġo xulxin.

Ixħet it-taħlita ġo landa tal-kejk midluka (15cm/6 inches) u aħmi ġo forn Gas Mark 5/190°C/375°F għal madwar 40-45 minuta. Sakemm il-kejk jitla' sew u jkollu kulur dehbieni. Jekk iddaħħal "skewer" u joħroġ nadif, allura l-kejk ikun sar.

Ħallih jibred qabel isservih.

Toħroġ 12-il biċċa.

Kull porzjon (biċċa) = 16g karboidrati u 10g kaloriji.

7. SOPPA TAL-BASAL

Ingredjenti:

3 basliet kbar imqattgħin irqiq
2 tadamiet mezzana imqattgħin
Karrotta kbira imqatta "slices"
2 weraq tar-rand
Niskata noċemuskata
550ml/pinta ilma kiesaħ
4 imgħaref inbid abjad "dry"
Dada tal-laħam
Kuċċarina "arrow root" - ararott
Melħ u bżar
25g/uqija waħda ġobon parmeġġjan maħkuk

Metodu

Poġġi l-basal, it-tadam, il-karotta, ir-rand u n-noċemuskata f'reċipjent. Żid l-ilma u l-inbid u d-dada tal-laħam imfarrka ġo reċipjent. Sajjar sakemm jagħlu, baxxi n-nar u għattih u ħallihom itektku għal nofs siegħa. Neħħi ir-rand. Ħallat l-"arrow root" bi ftit ilma kiesaħ u ixħet ġos-soppa biex tagħqad ftit. Kompli tektek fuq in-nar għal xi 10 minuti. Jekk trid, għaddiha mill-liquidizer.

Servi bil-ġobon parmeġġjan imferrex fil-wiċċ tal-platti.

Ikollok 4 porzjonijiet

Kull porzjon = 10g karboidrati u 80 kalorija.

8. SANDWICH CAKE

Ingredjenti:

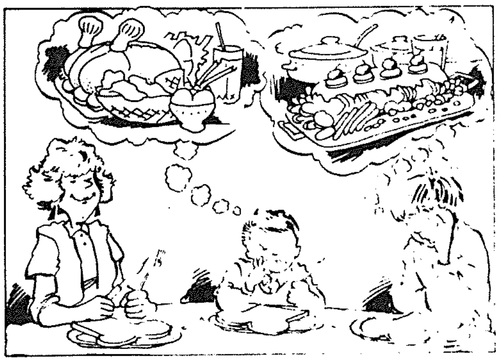
115g/4 uqijiet marġerina polyunsaturated u ftit extra għad-dlik taż-żewġ cake-tins
50g/2 uqijiet fructose
2 bajdiet
75g/3 uqijiet dqiq self-raising wholemeal
Qoxra maħkuka u l-meraq ta' lumija
75g/3 uqijiet dqiq abjad self-raising
1/2 kuċċarina baking powder
Ftit ħalib skimmed
3 imgħaref "sugar free jam"

Metodu

Saħħan il-forn għal 170°C/325°F/Gas Mark 3. Idlek b'mod ħafif żewġ "cake tins" bil-marġerina u iksi l-qiegħ ta' kull "tin" bi "grease proof paper". (Il-laned għandhom ikunu ta' 12 ċm jew 7 pulzieri l-waħda).

Ġo reċipjent, ħawwad il-marġerina u l-fructose flimkien sakemm jiċċaraw fil-kulur u jsiru ħfief. Ħabbat il-bajd waħda waħda u jekk ikun hemm

• *ikompli f'pagna 32*



ANDREWS

BAKE BETTER

BREAD

ANDREWS BAKERY (M) LTD·TIMBER WHARF·MARSA

TEL. 224823/231946

• jaqbad ma' paġna 30

bżonn, żid ftit mit-dqiq wholemeal biex tevita li ma jkunx hemm taħlita mgħaqquda. Żid il-qoxra maħkuka tal-lumija u ħawwad.

Saffi mill-passatur, id-dqiq abjad u l-baking powder u ixħet it-taħlita bil-mod il-mod flimkien mal-kumplment tad-dqiq wholemeal. Ixħet il-meraq tal-lumi u ixħet bizzejjed ħalib skimmed biex it-taħlita la tkun magħquda u l-anqas maħlula.

Aqsam it-taħlita bejn iż-żewġ "cake tins". Illixxa l-wiċċ u aħmi għal madwar 20 minuta, sakemm jogħla u ma jkunx artab meta tmissu.

Ħallih jibred ftit fil-laned u wara poġġi fuq "wire tray" bix jiksaħ. Wara neħħi l-"grease proof paper" u idlek l-wiċċ ta' kull cake bil-jam u wara poġġihom fuq xulxin. ■

Toħroġ 8 porzjonijiet. Kull porzjon fih 211 kaloriji u 20g karboidrati.

VOLUNTARJAT

Minn żmien għal żmien inġeddu l-appell tagħna biex ikollna aktar *voluntieri* ħalli jgħinuna nilħqu l-iskopijiet ta' l-għaqda tagħna.

Aħna konvinti li hemm membri u familjari li jistgħu jgħinu f'xi ħaġa; ma sserħux rasna fuq ħaddieħor, meta inti qed takkwista, għax kollox jaqa' fix-xejn. Għad hemm ħafna xi jsir, iżda irid ikun hemm għajnuna ta' sotto-kumitat.

Nirsistu ftit biex fix-xhur li ġejjin naraw l-"Għaqda" miexja ħafna aħjar, b'iktar motivazzjoni.

KNOWING YOU HAVE DIABETES ISN'T THE END OF THE WORLD. NOT KNOWING COULD BE.

Contact: *Maltese Diabetes Association*
P.O. Box 413
Valletta CMR 01

Domanda u risposta

1. Cirkulazzjoni

DOMANDA

Qrajt li ċirkulazzjoni batuta fir-riġlejn/saqajn hi problema tad-dijabetiċi. Hemm xi mod kif nista' intejjeb iċ-ċirkulazzjoni tiegħi?

Risposta

Id-djuq, jew il-fatt li l-arterji jibbiesu, hu parti normali ta' meta wieħed jikber. L-arterji fis-saqajn/riġlejn jistgħu jiġu effettwati fil-proċess li semmejtlek u jistgħu jikkaġunaw ċirkulazzjoni fjakka fid-demm. Dan jiġri mhux lid-dijabetiċi biss, iżda wkoll lil dawk li m'għandhomx dijabete; fid-dijabetiċi hi aktar komuni.

Għad ma nafux sewwa il-kawża tad-djuq ta' l-arterji, iżda nafu żgur li t-tipjip hu ħażin ħafna. Għalhekk jekk inti dijabetika u tpejjep, ir-riskju ta' ċirkolazzjoni ħażina żgur jikber. Tpejjipx u żomm ruħek attiva, u imxi.

---

2. Side effects

DOMANDA

Kemm ili li bdejt nieħu l-pilloli metformin, kultant inħossni mdardra u jkolli wkoll dijarrea. Dawn huma xi "side effects" tal-metformin?

Risposta

Il-pilloli metformin huma stabiliti bħala kura għad-dijabetiċi ħoxnin sew. Dawn ilhom jiġu wżati u l-maġġoranza tal-pazjenti ma għandhom ebda problema. Sfortunatament, xi uħud iħossu xi problemi fl-istonku, bħala eżempju, taqligħ ta' l-istonku, uġigħ ta' żaqq u dijarrea, kif ukoll togħma ta' metal. Il-biċċa l-kbira ta' dawn is-"side effects" wara xi ftit jiem, jispiċċaw meta l-pilloli jittieħdu waqt l-ikel (u mhux qabel l-ikel); iżda xi wħud ma jittollerawx il-metformin. Is-"side effects" li semmejt mhumiex perikolużi. Ta' min jgħid li l-metformin hu mediċina li taħdem differenti minn pilloli oħrajn, fis-sens li il-metformin iġġiegħel l-insulina naturali tiegħek tkopri aktar, minflok li ġġiegħlek tipproduċi iktar insulina (jekk ikollok minn fejn) u għandha l-vantaġġ li ma ġġibx piż żejjed u l-anqas zokkor baxx fid-demm.

---

3. Inċidenza/prevalanza

DOMANDA

Tista' tispjegali d-differenza bejn inċidenza u prevalanza b'referenza għad-dijabete?

Risposta

Inċidenza ta' xi marda hi indikazzjoni tan-numru ta' każi ġodda ta' din il-marda għal kull 100 membru tal-popolazzjoni.

Prevalanza hi in-numru ta' individwi li tabilħaqq ikollhom il-marda issa, fil-present, għal kull 100 persuna.

Per eżempju, ċerti statistiċi mill-W.H.O juru li Malta għandha prevalanza tad-dijabete ta' 10%, u rata ta' inċidenza ta' 0.5%, bejn wieħed u ieħor.

Ftit ġimgħat ilu, qrajna li Malta għandha prevalanza ta' dijabete tlett darbiet iktar għolja mill-kumplament ta' l-Ewropa.

---

4. Miżien

DOMANDA

Jiena dijabetika fuq l-insulina (IDDM). Tista' tgħidli minn fejn nista' nixtri miżien tajjeb biex inkun nista' niżen il-karboidrati?

Risposta

Għalkemm hu importanti li timxi ma' l-ammont ta' karboidrati tiegħek, skond id-dieta tiegħek, ma naħsibx li hemm għalfejn toqgħod tiżen sa linqas gramma. Li tiżen l-ikel hu inkonvenjenti u tista' trażżan l-istil tal-ħajja tiegħek, aħseb kemm ikun ta' inkonvenjenza biex tiżen l-ikel meta tkun ġo restaurant jew ħarġa barra.

Il-biċċa l-kbira ta' dietitians jippreferu jitkellmu dwar "exchanges" ta' karboidrati b'kejl familjari, ngħidu aħna, kikkra mimlija ross, frotta sħiħa, eċċ, eċċ. Dan hu iktar prattiku.

Hemm bosta kwalitajiet ta' imwieżen, l-aħjar għal dan ix-xogħol hu dak il-miżien elettroniku.

5. Surgical spirit

DOMANDA

Jien ma nħobbx nuża is-surgical spirit biex innaddaf fejn inkun ser nieħu l-injezzjoni ta' l-insulina għaliex inħossu li jwebbisli l-ġilda. Wara kollox, din hi xi ħaġa meħtieġa bilfors, qabel u wara li tkun ħadt l-injezzjoni?

Risposta

Inti ma għandekx tuża "surgical spirit". Dan hu sustanza li fiha ż-żejt u ssib li s-siringa tħossha tiżloqlok. Hemm ukoll it-tendenza li ssodd.

Inti għandek tuża "industrial methylated spirit" li hu mingħajr kulur, jekk hu possibli. "Methylated spirit" ordinarju għandu kulur miżjud miegħu u jista' jtebba l-ħwejjeġ.

Biex jitnaqqas iċ-ċans ta' xi infezzjoni, it-tobba u n-nurses inaddfu l-ġilda tal-pazjenti bl-ispirtu meta jkunu qed jagħtu l-injezzjonijiet l-isptar jew f'xi klinika.

Għal bosta snin id-dijabetiċi kienu mgħallma biex jagħmlu l-istess meta jkunu d-dar biex jieħdu l-injezzjoni ta' l-insulina, iżda issa kollox tbiddel għax ġie realizzat li infezzjoni tista' tiġi minn tniġġiż tas-siringa, tal-labra jew l-insulina u mhux mill-ġilda normali.

Sakemm is-siringi tiegħek huma sterilizzati u ma għandekx xi infezzjoni tal-ġilda f'idejk jew f'xi parti ta' ġismek fejn tittaqqab, ma hemmx għalfejn tuża spirtu.

Ħafna huma kontra l-użu ta' l-ispirtu/alkoħol għaliex ħafna pazjenti jsibu li titħraxilhom il-ġilda.

Jekk tħossok li għandek tnaddaf l-"injection site – il-post fejn ser tittaqqab - allura uża sapun u ilma jew xi disinfettant (mhux alkoħoliku) ħafif.

---

6. Mard tal-qalb

DOMANDA

Ta' spiss naqra u ġie li smajt fuq ir-radju wkoll, dwar il-mard tal-qalb u attakki tal-qalb mingħajr uġigħ. Tista' tgħidli xi ħaġa dwar l-attakk tal-qalb ta' bla uġigħ?

Risposta

Il-qalb hu muskola b'saħħtu ħafna. Bħal kull muskolu ieħor, il-qalb għandha bżonn demm u ossiġenu biex iżżomm xogħolha tajjeb – dak li tippompja dejjem ("pumping station").

Dan ix-xogħol jiġi mogħti lill-qalb permezz ta' l-arterji. Dawn jissejħu arterji koronarji, li jduru mal-qalb u jagħtu d-demm u ossiġenu. Meta u jekk ikun hemm djuq ta' xi waħda jew iktar minn dawn l-arterji, ikun hemm nuqqas fiċ-ċirkulazzjoni tad-demm u ta' l-ossiġenu lill-qalb u normalment jikkaġunaw xi uġigħ fis-sider. Dan it-tip ta' uġigħ fis-sider fil-lingwa medika tissejjaħ Anġina. L-Anġina hi s-sinjal ta' twissija li l-qalb qed ikollha nuqqas ta' demm u ta' ossiġenu. Ta' spiss, l-uġigħ idum xi ftit minuti biss u mal-mistrieħ tal-pazjent jispiċċa. Iżda jekk l-ammont ta' demm u ossiġenu lill-qalb jonqos għall-bosta minuti jew ikun ibblokkat, allura dik il-parti tal-ġisem viċin l-arterja li ġiet effettwata, tmut, u hawn ikun hawn ħsara permanenti lill-qalb. Dan hu l-attakk tal-qalb.

Riċerki riċenti juru li bosta nies f'qalbhom ikollhom xi nuqqas ta' demm u ta' ossiġenu, iżda mingħajr ebda uġigħ. It-tobba jsejħulu lil dan l-attakk is-"silent ischemia", "silent" għax mingħajr uġigħ, ischemia għax tfisser nuqqas ta' ossiġenu.

Hekk hu kif bosta nies jistgħu jiżviluppalhom attakk ta' angina, u hekk ukoll, speċjalment id-dijabetiċi, jista' jkollhom ukoll attakk tal-qalb mingħajr uġigħ.

---

7. Tindif ta' monitor

DOMANDA

Jiena ili nittestja d-demm bil-monitor (Reflolux) għal dawn l-aħħar sitt snin. Dan l-aħħar kelli dubbju, kif innaddaf it-"test strip chamber", il-post fejn tiddaħħal l-istrip fil-monitor, u kif għandi nimsaħ it-taqtira demm minn fuq l-istrip qabel ma ndaħħalha fil-post tagħha. Tista' tgħinni?

Risposta

Dwar din id-domanda, ir-risposta hi dik li bagħtet il-Boehringer Mamheim lil wieħed mill-membri tagħna.
(a) L-aħjar mod kif għandu jiġ mnaddaf it-"test strip chamber" tar-Reflolux hu li jiġi mgħaddas fl-ilma fietel għal xi kwarta, imdawwar minn taħt għal fuq u viċe versa, biex wieħed ikun ċert li frak, trab, demm magħqud ikunu tneħħew. It-"test strip chamber" għandu jiġi mħolli jinxef waħdu.
(b) L-aħjar mod li wieħed jista' jimsaħ il-qatra demm minn fuq l-istrip magħmula minn Boehringer Mamheim hu billi tuża tajjar (magħmul forma ta' boċċa żgħira) u mhux b'karta "tissue". Ir-raġuni hi, li t-tajjar jimsaħ l-istrip mid-demm waqt li jħalli xi ftit demm biex il-kulur jista' jinbidel. Il-karta "tissue" tixrob ħafna mid-demm u b'hekk jista' jkun hemm qari mhux eżatt.

• ikompli f'paġna 36

Golden Choice Diet Margarine is the margarine most suitable for Diabetics.

It is an important component in the daily nutrition for people who are diet conscious.

INGREDIENTS:

Vegetable Oils - Milk Protein - Emulsifiers (Monoclycerols, Potassiumsorbat, Flavour, Vitamins)

Minimum 50% of Oils content - Polyunsaturates.

NUTRITIONAL VALUE PER 100 GRMS. (APP):

Milk Protein : 2 grms. Vegetable Oils : 70 grms. Salt (NaCL) : Nil.

VITAMINS PER 100 GRMS:

Vitamin A 2400 i.u. : Beta Caroteen : 600 i.u. Vitamin D : 50 i.u.

ENERGY/CALORIES PER 100 GRMS : 370

• *jaqbad ma' paġna 34*

8. Proteini

DOMANDA

Tista' ssemmili xi ikliet ħfief li fihom ħafna proteini? Grazzi.

Risposta

Dawn huma xi ftit suġġerimenti ta' ikliet li fihom ħafna proteini. Tuna, tiġieġ, salads bl-abjad tal-bajd, cottage cheese, varjetà ta' ħaxix nej, frott mill-ammont ta' l-ikliet tiegħek, butir tal-karawett (peanut butter) mat-tuffieħ, banana, yogurt (plain), "cheese spreads" magħmulin minnek bi ħwawar li tiggosta eċċ.

---

9. Kundizzjoni serja

DOMANDA

Għaliex id-dijabete għadha meqjusa kundizzjoni serja?

Risposta

L-aqwa trattament u kontroll tad-dijabete ma jfissirx fejqan. L-injezzjonijiet tal-insulina jsalvaw il-ħajja, iżda ma jagħtux lura dawk il-kundizzjonijiet normali.

Id-dijabete tista' tikkawża kumplikazzjonijiet. Xi partijiet minn ġisimna huma f'riskju iżjed. Problemi serji u fit-tul jinkludu attakki tal-qalb, mard tal-kliewi, ħsara lin-nervituri, mard fl-għajnejn li jista' jwassal għal telf tal-viżta, puplesija u ħsara fir-riġlejn u/jew id-dirgħajn bħal kankrena.

Il-kumplikazzjonijiet tad-dijabete huma l-kawża ta' ħafna mwiet. L-aqwa sigurta' kontra dan hija dijanjosi kmieni flimkien ma' trattament u kura bir-reqqa. Madankollu anke bi trattament tajjeb, hemm ic-cans li jistgħu jitfaċċaw xi kumplikazzjonijiet.

Għal din ir-raġuni, huwa għaqli li wieħed ikun konxju mis-sintomi, li jżomm il-piż tiegħu fil-limiti normali, li jattendi għal "check-up" mediku regolari, u li jara lit-tabib tiegħu mill-aktar fis jekk ikollu suspett ta' dijabete.

---

10. Kolesterol

DOMANDA

Jiena għandi ħija mhux dijabetiku, iżda għandu tendenza għall-kolesterol għoli. Tista' tagħtini lista ta' ikel li fih ftit kolesterol?

Risposta

Dan l-ikel fih ftit li xejn kolesterol: ħobż (ismar jew abjad), toast u "crispbreads". Cereali tal-breakfast bħal All-Bran, cornflakes, porridge. Għaġin, (minbarra dak magħmul mill-bajd). Patata u ross. Il-ħxejjex kollha, salads, il-frott kollu (sew frisk kif ukoll fil-landi jew fil-freezer). Tè, kafè u luminata. ħwawar u ħall. Żejt mill-ħxejjex bħas-sunflower, corn, soybean.

Marġerina polyunsaturated. ħalib skimmed u yogurt. Meringues, kejkijiet u gallettini magħmula mingħajr isfar tal-bajd.

Jam, jelly, marmellata, għasel, zokkor, ħelu biz-zokkor biss (boiled sweets).

Spirti u xorb alkoħoliku bil-moderazzjoni.

Biex taħmi fil-forn, tista' tuża żejt mill-ħxejjex, abjad tal-bajd u skimmed milk biss.

Jekk ħuk għandu wkoll it-triglycerides, (xaħmijiet magħmula mill-fwied) u mill-intestini (imsaren eċċ) u għalhekk kwantità tagħhom fid-demm, hi konsegwenza diretta ta' x'ikel nieklu.

Aktar ma wieħed jiekol ħelu u jixrob spirti (alkoħol) u aktar ma jkun hemm ħxuna fil-ġisem, aktar jogħlew it-"triglicerides" fid-demm.

(Ara wkoll Domanda Nru. 1 fil-ħarġa tal-Magazine tagħna Nru 37).

---

11. Qatra demm sewwa

DOMANDA

Tista' tgħidli kif nista' nieħu qatra demm sewwa minn subajja għax dan l-aħħar minħabba l-kesħa kont qed insib diffikulta biex nittestja z-zokkor fid-demm?

Risposta

Qabel ma ttaqqab subajk, erħi idek 'l isfel għal xi ftit biex tassigura li d-demm qed jiċċirkola sewwa lejn is-swaba. Il-ħasil tas-swaba ġo ilma fietel jew ftit sħun jgħinek ukoll. Ibda agħfas subajk li ser ittaqqab mill-aħħar ġoga (joint) u agħfas 'l isfel. B'hekk inti tkun qed tippompja d-demm tul is-saba u żgur li tieħu qatra tajba għall-"Home Blood Monitoring". ■

The best quality products for the diabetics and the health conscious people

Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of: **R. A. B. Ltd**

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276

NEWSPAPER POST

MEDIA CENTRE PRINT